

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

КАФЕДРА ВОДНИХ ТА НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ

ТЕОРІЯ, МЕТОДИКА ТА ПРАКТИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

**(ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА
СПОРТИВНО – ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ)**

ПРОГРАМА

нормативної дисципліни

підготовки бакалаврів

(рівень вищої освіти)

галузь знань 01 Освіта

(шифр і назва напрямку)

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація: плавання

Навчальна програма з дисципліни «Теорія , методика та практика обраного виду спорту (Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення)» для студентів спортивної спеціалізації плавання за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

I-VIII с. (денна форма навчання), I-X с. (заочна форма навчання)

Розробник: професор, кандидат педагогічних наук О. Сидорко

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри водних та неолімпійських видів спорту

Протокол № 1 від “19”серпня 2024 року

Завідувач кафедри водних та неолімпійських видів спорту

(О.Сидорко)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної культури і спорту

Протокол від. “ ____ ” _____ 20__ року № ____

Голова _____ (_____)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету ФП та ЗО

Протокол від. “ ____ ” _____ 20__ року № ____

Голова _____ (_____)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

О_____, 20__ рік

О_____, 20__ рік

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Теорія, методика та практика обраного виду спорту (Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення)» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія, методика та практика обраного виду спорту (Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення)» 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, вдосконалення спортивної майстерності плавців, ватерполістів, стрибунів у воду, спортсменів артистичного плавання, веслувальників, 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.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Теорія, методика та практика обраного виду спорту (Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення)» є:

- ознайомити студентів з необхідними теоретичними знаннями та положеннями про історію розвитку обраного виду спорту; застосування вправ плавання в системі фізичної культури, олімпійського та професійного спорту; вплив занять плаванням на організм людини; основи техніки та техніку спортивного плавання; методику спостереження за правильною технікою виконання вправ; методику організації та проведення змагань; методику початкового навчання техніці плавання, розвитку фізичних якостей та спортивного тренування; основи прикладного плавання; методику рятування потерпілих на воді та надання першої медичної допомоги; гігієнічні вимоги щодо перебування та експлуатації басейнів; правила поведінки та техніку безпеки на воді; взаємодію з відвідувачами басейнів та водно-рекреаційних зон для запобігання епідеміологічним захворюванням (COVID, грип тощо); правилами поведінки у надзвичайних ситуаціях на воді, в тому числі, в умовах військового стану та терористичній загрозі; застосування плавання з оздоровчо-рекреаційною, лікувальною та розважальною метою як у штучних, так і в природних водоймах.

- сформувати професійно-педагогічні знання та уміння для ведення здорового способу життя та правильного фізичного розвитку; з техніки безпеки та правил поведінки на воді; швидко реагувати на надзвичайні ситуації, в тому числі в умовах військового стану та терористичної загрози; вирішення завдань організації та проведення початкового навчання плаванню, розвитку фізичних та виховання морально-вольових якостей різного контингенту людей; досконалого володіння технікою і тактикою спортивного плавання; для

планування, організації та проведення процесу спортивного тренування спортсменів різної кваліфікації, а також змагань різного рівня; попередження спортивних травм, перенапруження, проведення реабілітаційно-профілактичних та відновлювальних заходів; застосування вправ плавання з рекреаційно-оздоровчою метою, а також з метою розваг та відпочинку на воді у різних ланках життєдіяльності людини.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- історію, сучасний стан і тенденції розвитку спортивного плавання;
- правила поведінки та техніку безпеки на воді; взаємодію з відвідувачами басейнів і водно-рекреаційних зон для запобігання епідеміологічним захворюванням (COVID, грип тощо); правилами поведінки у надзвичайних ситуаціях на воді, в тому числі, в умовах військового стану та терористичній загрозі;
- основи техніки та техніку спортивних способів плавання; основи методики початкового навчання плаванню, засоби і методи навчання; методику організації і проведення занять з навчання плаванню різного контингенту людей, в тому числі осіб, які орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів;
- методику спортивного тренування плавців різної кваліфікації та методику розвитку фізичних якостей осіб різного віку, заходи попередження спортивних травм, перенапруження та перетренованості;
- методику планування, організації, проведення та суддівства змагань з плавання різного рівня, права та обов'язки членів суддівської колегії;
- методику планування, організації та проведення навчально-тренувальних занять з плавання у ДЮСШ та навчальних закладах різного рівня, а також з оздоровчо-рекреаційною та відпочинково-розважальною метою в оздоровчих та відпочинкових таборах, закладах комплексного туристичного обслуговування тощо.
- методику рятування потерпілих на воді та надання першої медичної допомоги.

вміти:

- з урахуванням техніки безпеки організовувати і проводити заняття з навчання і вдосконалення техніки плавання, заняття з загальної та спеціальної фізичної підготовки різного контингенту учнів;
- визначати рівень розвитку фізичних якостей, застосовувати засоби і методи їх розвитку;
- аналізувати техніку плавання, визначати та усувати помилки і недоліки в технічній підготовці плавців;
- планувати та організовувати процес спортивної підготовки плавців різної кваліфікації, проводити навчально-тренувальні заняття різної спрямованості, а також застосовувати заходи для попередження спортивних травм, перенапруження та перетренованості;
- застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування навчально-тренувального процесу з плавання;

- застосовувати заходи безпеки для попередження нещасних випадків на воді, способи взаємодії з відвідувачами басейнів і водно-рекреаційних зон для запобігання епідеміологічним захворюванням (COVID, грип тощо); а також у надзвичайних ситуаціях на воді, в тому числі, в умовах військового стану та терористичній загрозі;

- з урахуванням техніки безпеки організовувати і проводити заняття з рекреаційно-оздоровчою метою, а також з метою розваг та відпочинку на воді у різних організаціях та закладах туристичного бізнесу;

- екстраполювати отримані знання та уміння для організації та планування навчально-виховного і тренувального процесу у водних видах спорту із врахуванням особливостей виду спорту.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 1230 годин (41 кредит ECTS).

Предметом вивчення навчальної дисципліни є закономірності удосконалення фізичного розвитку людини за допомогою методів і засобів плавання.

Міждисциплінарні зв'язки: теорія і методика водних видів спорту базується на загальних положеннях теорії і методики фізичного виховання, основах спортивного тренування та загальної теорії підготовки спортсменів та даних медико-біологічних дисциплін про принципи функціонування і розвитку людського організму.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

I курс - *1 модуль:* Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення в системі вищої професійно-фізкультурної освіти. Спорт і спортивна підготовка, як основа змісту дисципліни Т,МтаПОВС (TiMOVС та СПВ). Історія розвитку плавання.

- *2 модуль:* Основи техніки плавання. Техніка плавання способом кроль на грудях. Техніка плавання способом кроль на спині. Техніка плавання способом брас. Техніка плавання способом дельфін (батерфляй). Техніка виконання стартів у спортивному плаванні. Техніка виконання поворотів у спортивному плаванні.

II курс - *3 модуль:* Навчання плаванню. Теоретико-методичні основи навчання плаванню. Основні завдання, методи та засоби початкового навчання плаванню. Особливості початкового навчання плаванню дітей шкільного віку. Організація та планування процесу початкового навчання плаванню. Науково-дослідна робота студентів.

- *4 модуль:* Особливості техніки та методики навчання у водному поло. Особливості техніки та методики навчання у синхронному плаванні. Особливості техніки та методики навчання у стрибках в воду. Особливості техніки та методики навчання у підводному плаванні. Змагання як головна частина спорту. Організація і проведення змагань. Суддівство змагань.

III курс – *5 модуль:* Фізична підготовка плавців. Силова підготовка плавців. Витривалість плавця. Швидкісні здібності плавця. Рухливість в

суглобах. Гнучкість плавця.

- 6 модуль: Технічна підготовка плавця. Тактична підготовка плавця. Психічна та теоретична підготовка плавця.

IV курс –7 модуль: Багаторічна підготовка плавців. Методика побудови окремих тренувальних занять. Типи та побудова мікроциклів. Типи та побудова мезоциклів. Структура та побудова підготовки в макроциклах, періодах, етапах підготовки.

- 8 модуль: Безпосередня підготовка до головних змагань року. Комплексний контроль у спорті. Відбір та орієнтація плавців в системі багаторічної підготовки. Засоби відновлення та стимуляції працездатності плавців. Профілактико–реабілітаційні засоби.

Програмні компетентності, що забезпечуються вивченням дисципліни Т,МіПОВС (ТіМОВС та СПВ)

Інтегральна компетентність

(ІК) Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

К 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

СК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні

методи та прийоми.

СК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

СК 17. Здатність до реалізації професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з урахуванням регіонального контексту.

СК 18. Здатність залучати до рухової активності різні групи населення, здійснювати керування, планування, реалізацію, контроль та корекцію навчально-тренувального процесу відповідно до потреб цільової аудиторії.

СК 20. Здатність до здійснення інформаційного пошуку та збору наукових даних щодо проблематики сфери фізичної культури і спорту.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни.

I рік навчання

Модуль 1

Змістовий модуль 1. «Теорія, методика та практика обраного виду спорту (Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення)» в системі вищої професійно-фізкультурної освіти.

Тема 1. «Теорія, методика та практика обраного виду спорту (Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення)» в системі вищої професійно-фізкультурної освіти.

Педагогічна сутність професійної діяльності викладача, тренера у фізичному вихованні та спорті. Технологія навчання студентів професійній діяльності в процесі спортивно-педагогічного вдосконалення.

Т,М та П ОВС (TiMOBC та СПВ) як наукова та навчальна дисципліна. Місце дисципліни в системі навчальних дисциплін ІФК. Системна побудова навчання студентів професійної діяльності. Вміння та навички, якими повинен володіти студент після вивчення дисципліни Т,М та П ОВС (TiMOBC та СПВ). Організація навчального процесу з Т,М та П ОВС (TiMOBC та СПВ). Визначення предмету. Завдання, зміст і організація вивчення дисципліни Т,М та П ОВС (TiMOBC та СПВ).

Тема 2. Спорт і спортивна підготовка як основа змісту дисципліни Т,М та П ОВС (TiMOBC та СПВ).

Спорт і спортивна підготовка як основа змісту дисципліни Т,М та П ОВС (TiMOBC та СПВ). Спорт, його роль та організація в суспільстві. Функції спорту. Типи та види спорту (спорт вищих досягнень, масовий спорт, дитячо-юнацький спорт). Види спорту. Характеристика системи підготовки спортсменів. Підготовка висококваліфікованих спортсменів. Підготовка спортивних резервів. Масові спортивні заняття. Визначення мети підготовки. Цільові нормативи. Спортивний відбір. Матеріально-технічне забезпечення.

Спортивна підготовка як модель засвоєння професійних вмінь та навичок. Професійні вміння та навички викладача з фізичної культури, тренера. Структура педагогічних здібностей. Функції викладача тренера. Керування спортсменами в навчальному процесі, на тренуваннях і змаганнях. Спортивна техніка. Спортивна стратегія та тактика. Фізичні здібності. Взаємозв'язок техніки, тактики, фізичних здібностей у процесі змагальної та тренувальної діяльності. Характеристика плавання як виду спорту.

Тема 3. Історія розвитку плавання.

Історія розвитку плавання. Плавання в первісному суспільстві. Плавання в античному світі. Плавання в середні віки та епоху Відродження. Розвиток плавання в Україні та світі. Плавання в історії Олімпійських ігор.

3. 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. Дубовис М.С., Короп Ю.О. Ігри та ігрові вправи для початкового навчання плавання: Посібник для вчителя. – Київ: Рад. школа, 1991. –143 с.
4. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / [О. М. Бурла та інші] – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 2-е вид., випр. і доп. – 184 с. ISBN 978-966-698-187-8
5. Йосипчук В.В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. – Львів, 2004. – 145 с.
6. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів /В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
7. Крук М. З. Биканов С. Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання. Житомир, видавництво ЖДУ ім. І. Франка. 2010 - 108с.
8. Парфьонов В.О. Плавання. Вид.3: Вища школа, 1974, 300 с.
9. Полатайко Ю.О. Плавання.- Івано-Франківськ: Плай, 2004.- 259 с.
10. Полатайко Ю. О. Фізіологія дихання при спортивному плаванні [навчально-методичний посібник] / Ю. О. Полатайко. – ІваноФранківськ: «Тіповіт», 2004. – 61 с.
11. 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.
12. Плавання. Правила змагань. <http://usf.org.ua/>.
13. Плавання: теорія, методика, практика: навч. посібник / Р. Сіренко, - Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020.-260 с.
14. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

15. 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.
16. Україна на Олімпійських іграх. URL: <https://uk.wikipedia.org>
17. Чернов В. М. Основи техніки плавання : [навч. посіб.] [Електронний ресурс] /. Чернов В. М. – Львів : [б. в.], 1997. – 183 с.
18. Чернов В.М. Пристосування організму людини до спортивних навантажень плавання. -Львів: Львівській державний інститут фізичної культури, 1998.
19. Шаповалов В. П. Плавання : посіб. для студ. ін-тів фіз. культ. і спорту / В.П. Шаповалов. – Дніпропетровськ : Січ, 1994. – 399 с.
20. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання / Л. М. Шульга. –К.: Олімпійська література, 2012. –216 с.
21. Chaplinskij N. Biomechanical analysis of starting techniques in swimming / Chaplinskij N. // Swimming III Terauds and Bedingfeld : International series of sport sciences. – Baltimore : Universiti park press, 1978. – Vol. 8. – P. 199–206.
22. Hannula D., Coaching swimming succesfull, Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois 2003, s. 21-24.
23. James E. Counsilman. The Science of Swimming.– 1968. – 480 p.
24. James E. Counsilman. "Doc" Counsilman on Swimming Hardcover.– 1978. – 192 p.
25. James E. Counsilman, Brian E. Counsilman. The New Science of Swimming /2nd Edition // 2nd Editionby.– 1994. – 432 p.
26. Kjendlie, P. L., Pedersen, T., & Stallman, R. (2018). The Effect of Waves on the Performance of Five Different Swimming Strokes. The Open Sports Sciences Journal, 11(1), 41–49.

Допоміжна

- 1 Бекас О.О. Вікові та статеві особливості рівня фізичного стану молоді і його залежність від способу життя: дис. ... канд. біол. наук: 03.00.13 / О.О. Бекас. – К., 2001. – 151 с.
3. Вадзюк С.Н. Фізіологія зовнішнього дихання: методики обстеження, вікові особливості / С.Н. Вадзюк, Н.Є. Зятковська. – Тернопіль, 2001. – 148 с.
4. Вілмор Джек Х., Девід Л.Костіл. Фізіологія спорту: навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2003. 655 с.
5. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
6. Гангог В.Ф. Фізіологія людини. Підручник / В.Ф. Гангог, М. Гжегоцький, В. Шевчук; пер. з англ. – Львів: БаК, 2002. – 784 с.
7. Імас Є. Неолімпійський спорт: проблеми та перспективи розвитку / Є. Імас, О. Борисова, І. Когут // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук.праць. – Вінниця: Вінниц. держ. пед. ун-т імені Михайла Коцюбинського, 2016.– Вип. 2. – С. 145–152.
8. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2008. – 275 с.

9. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
10. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія [навч. посібник для студентів факультетів фіз. виховання пед. ун-тів] / В. М. Костюкевич. – Вінниця: ДОВ «Вінниця»; ВДПУ, 2001. – С. 53-59.
11. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
12. Мухін В. М. Фізична реабілітація [підруч. для студентів ін-тів фіз. виховання] / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2005. – 470 с.
13. Неолімпійський спорт : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. В. Імас, С. Ф. Матвеев, О. В. Борисова [та ін.]. – Київ : НУФВСУ, 2015. – 184 с.
14. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Міністерство України у справах молоді та спорту, Республіканський науково-методичний кабінет, Федерація плавання України; уклад.: К. П. Сахновський. – К.: «Молодь», 1995. – 91 с.
15. Оздоровче плавання : навч. посіб./ Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017 – 200с.
16. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: [навчальний посібник] / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
17. Спортивна морфологія / [Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В.]. – Чернівці: Книги, 2005. – 196 с.
18. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К.: НУФВСУ, Олімпійська література, 2013. – 184 с.
19. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія: [навч. посібник для пед. ін-тів] / А.Н. Хрипкова. – К.: Вища школа, 1982. – 272 с
20. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / О. А. Шинкарук ; МОНУ, НУФВСУ. - Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. - 136 с.
21. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Л. М. Шульга. – Київ: Олімпійська література, 2008. – 232 с.
22. Leblanc, H., Seifert, L., Baudry, L., & Chollet, D. (2005). Arm-leg coordination in flat breaststroke: A comparative study between elite and non-elite swimmers. *International Journal of Sports Medicine*, 26(9), 787–797.
23. Lemaître, F., Seifert, L., Polin, D., Juge, J., Tourny-Chollet, C., & Chollet, D. (2009). Apnea training effects on swimming coordination. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(6), 1909–1914.
24. Maglischo E.W., *Swimming Fastest*. Human Kinetics, Champaign 2003. 19-41.
25. *Science of Coaching Swimming* / John Leonard. – Illinois Leisure Press Champaign, 1992. – 162 p.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання за модулем 1

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

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.

Контрольні питання до модуля 1:

1. Дайте характеристику дисципліни Т,М та П ОВС (ТіМОВС та СПВ) в університеті фізичної культури.
2. Яка роль Т,М та П ОВС (ТіМОВС та СПВ) у професійній підготовці студентів.
3. Розкажіть про взаємозв'язок Т,М та П ОВС (ТіМОВС та СПВ) із дисциплінами предметної підготовки навчального плану за напрямом фізична культура та спорт.
4. Який взаємозв'язок між структурою навчання руховим діям і формуванням професійних вмінь педагога з фізичної культури.
2. Розкажіть про рефлексійну оцінку студентів технології навчання руховим діям викладача.
3. Яке місце спорту в суспільстві, в системі фізичного виховання.
4. Перелічіть типи спорту, ознаки, що їх відрізняють.
5. Що являє собою процес підготовки спортсменів, які його складові частини (підсистеми).
6. Розкажіть про взаємодію підсистем у досягненні мети системи.
7. Дайте характеристику професійних умінь педагога з фізичної культури.
8. Що таке спортивна техніка, які її характеристики та критерії ефективності.
9. Що таке спортивна стратегія та тактика, які їх характеристики та критерії ефективності.
10. Що таке фізичні здібності, кондиційна та координаційна підготовка.
11. Який зв'язок техніки, тактики, фізичних здібностей у процесі змагальної та тренувальної діяльності.
12. Які функції виконує спорт у суспільстві.
13. Дайте характеристику структури педагогічних здібностей тренера-педагога.
14. Дайте характеристику плавання як виду спорту. Які характерні ознаки плавання як виду спорту.
15. Яке значення відігравало плавання для людини у первісному суспільстві?
16. Яке значення надавалось плаванню в античному світі (у Стародавній Греції, Римі).
17. Охарактеризуйте розвиток та значення плавання у Середні віки.
18. Коли почало зароджуватись спортивне плавання і як воно розвивалося у XIX і першій половині XX сторіччя.

19. Охарактеризуйте значення сучасних олімпійських ігор у розвитку плавання.
20. Розкажіть про виступи українських плавців на олімпійських іграх.
21. Дайте характеристику розвитку плавання на території України.
22. Розкажіть про сучасний стан розвитку спортивного плавання у світі.

Модуль 2

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

Тема 4. Основи техніки плавання.

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.

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 5. Техніка плавання спортивним способом кроль на грудях.

Загальна характеристика спортивного способу плавання кроль на грудях. Еволюція техніки плавання способом кроль на грудях. Техніка плавання кролем на грудях: рухи ногами, рухи руками і дихання, рухи тулубом, узгодження рухів. Біомеханічні та педагогічні моделі раціональної техніки плавання кролем на грудях (фазовий склад рухів, межові моменти фаз, мета та завдання рухів по фазах). Оптимальні сполучення темпу та кроку при плаванні кролем на грудях на змагальних дистанціях.

Тема 6. Техніка плавання спортивним способом кроль на спині.

Еволюція техніки плавання способом кроль на спині. Техніка плавання кролем на спині: рухи ногами, рухи руками і дихання, рухи тулубом, узгодження рухів. Біомеханічні та педагогічні моделі раціональної техніки плавання кролем на спині (фазовий склад рухів, межові моменти фаз, мета та завдання рухів за фазами). Оптимальні сполучення темпу та кроку при плаванні кролем на спині на змагальних дистанціях.

Тема 7. Техніка плавання спортивним способом брас.

Еволюція техніки плавання способом брас. Техніка плавання брасом: рухи ногами, рухи руками і дихання, рухи тулубом, узгодження рухів. Біомеханічні та педагогічні моделі раціональної техніки плавання брасом (фазовий склад рухів, межові моменти фаз, мета та завдання рухів за фазами). Оптимальні сполучення темпу та кроку при плаванні брасом на змагальних дистанціях.

Тема 8. Техніка плавання спортивним способом дельфін (батерфляй).

Еволюція техніки плавання способом батерфляй. Техніка плавання дельфіном: рухи ногами, рухи руками і дихання, рухи тулубом, узгодження рухів. Біомеханічні та педагогічні моделі раціональної техніки плавання дельфіном (фазовий склад рухів, межові моменти фаз, мета та завдання рухів за фазами). Оптимальні сполучення темпу та кроку при плаванні дельфіном на змагальних дистанціях.

Тема 9. Техніка виконання стартів у спортивному плаванні.

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.

Тема 10. Техніка виконання поворотів у спортивному плаванні.

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 способами: кроль на грудях, кроль на спині, брасом і дельфіном. Техніка виконання поворотів у комплексному плаванні при переході від способу дельфін до способу на спині, від способу на спині до способу брас, від способу брас до способу кроль на грудях.

3. 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. Дубовис М.С., Короп Ю.О. Ігри та ігрові вправи для початкового навчання плавання: Посібник для вчителя. – Київ: Рад. школа, 1991. –143 с.
4. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / [О. М. Бурла та інші] – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 2-е вид., випр. і доп. – 184 с. ISBN 978-966-698-187-8
5. Йосипчук В.В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. – Львів, 2004. – 145 с.

6. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів /В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
7. Крук М. З. Биканов С. Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання. Житомир, видавництво ЖДУ ім. І. Франка. 2010 - 108с.
8. Парфьонов В.О. Плавання. Вид.3: Вища школа, 1974, 300 с.
9. Полатайко Ю.О. Плавання.- Івано-Франківськ: Плай, 2004.- 259 с.
10. Полатайко Ю. О. Фізіологія дихання при спортивному плаванні [навчально-методичний посібник] / Ю. О. Полатайко. – ІваноФранківськ: «Тіповіт», 2004. – 61 с.
11. 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.
12. Плавання. Правила змагань. <http://usf.org.ua/>.
13. Плавання: теорія, методика, практика: навч. посібник / Р. Сіренко, - Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020.-260 с.
15. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
15. 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.
16. Україна на Олімпійських іграх. URL: <https://uk.wikipedia.org>
17. Чернов В. М. Основи техніки плавання : [навч. посіб.] [Електронний ресурс] /. Чернов В. М. – Львів : [б. в.], 1997. – 183 с.
18. Чернов В.М. Пристосування організму людини до спортивних навантажень плавання. -Львів: Львівській державний інститут фізичної культури, 1998.
19. Шаповалов В. П. Плавання : посіб. для студ. ін-тів фіз. культ. і спорту / В.П. Шаповалов. – Дніпропетровськ : Січ, 1994. – 399 с.
20. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання / Л. М. Шульга. –К.: Олімпійська література, 2012. –216 с.
21. Chaplinskij N. Biomechanical analysis of starting techniques in swimming / Chaplinskij N. // Swimming III Terauds and Bedingfeld : International series of sport sciences. – Baltimore : Universiti park press, 1978. – Vol. 8. – P. 199–206.
22. Hannula D., Coaching swimming succesfull, Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois 2003, s. 21-24.
23. James E. Counsilman. The Science of Swimming.– 1968. – 480 p.
24. James E. Counsilman. "Doc" Counsilman on Swimming Hardcover.– 1978. – 192 p.
25. James E. Counsilman, Brian E. Counsilman. The New Science of Swimming /2nd Edition // 2nd Editionby.– 1994. – 432 p.
27. Kjendlie, P. L., Pedersen, T., & Stallman, R. (2018). The Effect of Waves on the Performance of Five Different Swimming Strokes. The Open Sports Sciences Journal, 11(1), 41–49.

1. Бекас О.О. Вікові та статеві особливості рівня фізичного стану молоді і його залежність від способу життя: дис. ... канд. біол. наук: 03.00.13 / О.О. Бекас. – К., 2001. – 151 с.
3. Вадзюк С.Н. Фізіологія зовнішнього дихання: методики обстеження, вікові особливості / С.Н. Вадзюк, Н.Є. Зятковська. – Тернопіль, 2001. – 148 с.
4. Вілмор Джек Х., Девід Л.Костіл. Фізіологія спорту: навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2003. 655 с.
5. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
6. Гангог В.Ф. Фізіологія людини. Підручник / В.Ф. Гангог, М. Гжегоцький, В. Шевчук; пер. з англ. – Львів: БаК, 2002. – 784 с.
7. Імас Є. Неолімпійський спорт: проблеми та перспективи розвитку / Є. Імас, О. Борисова, І. Когут // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук.праць. – Вінниця: Вінниц. держ. пед. ун-т імені Михайла Коцюбинського, 2016.– Вип. 2. – С. 145–152.
8. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2008. – 275 с.
9. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
10. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія [навч.посібник для студентів факультетів фіз. виховання пед. ун-тів] / В. М. Костюкевич. – Вінниця: ДОВ «Вінниця»; ВДПУ, 2001. – С. 53-59.
11. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
12. Мухін В. М. Фізична реабілітація [підруч. для студентів ін-тів фіз. виховання] / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2005. – 470 с.
14. Неолімпійський спорт : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. В. Імас, С. Ф. Матвеев, О. В. Борисова [та ін.]. – Київ : НУФВСУ, 2015. – 184 с.
14. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Міністерство України у справах молоді та спорту, Республіканський науково-методичний кабінет, Федерація плавання України; уклад.: К. П. Сахновський. – К.: «Молодь», 1995. – 91 с.
15. Оздоровче плавання : навч. посіб./ Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017 – 200с.
16. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: [навчальний посібник] / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
17. Спортивна морфологія / [Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В.]. – Чернівці: Книги, 2005. – 196 с.
18. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К.: НУФВСУ, Олімпійська література, 2013. – 184 с.
19. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія: [навч. посібник для пед. ін-тів] / А.Н. Хрипкова. – К.: Вища школа, 1982. – 272 с

20. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / О. А. Шинкарук ; МОНУ, НУФВСУ. - Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. - 136 с.
21. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Л. М. Шульга. – Київ: Олімпійська література, 2008. – 232 с.
23. Leblanc, H., Seifert, L., Baudry, L., & Chollet, D. (2005). Arm-leg coordination in flat breaststroke: A comparative study between elite and non-elite swimmers. *International Journal of Sports Medicine*, 26(9), 787–797.
23. Lemaître, F., Seifert, L., Polin, D., Juge, J., Tourny-Chollet, C., & Chollet, D. (2009). Apnea training effects on swimming coordination. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(6), 1909–1914.
25. Maglischo E.W., *Swimming Fastest*. Human Kinetics, Champaign 2003. 19-41.
25. *Science of Coaching Swimming* / John Leonard. – Illinois Leisure Press Champaign, 1992. – 162 p.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання за модулем 2

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

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.

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

Контрольні питання до модуля 2:

1. Дайте визначення поняття «техніка спортивного плавання».
2. Які фактори впливають на розвиток техніки спортивного плавання, її варіативність
3. Що вивчає гідростатика
4. Дайте визначення гідродинаміки плавання.
5. Дайте визначення закону Архімеда.
6. Назвіть умови гідростатичної рівноваги тіла у воді.
- 5.Що впливає на гідростатичну рівновагу тіла у воді.
- 6.Дайте визначення поняття «плавучість», види плавучості.
- 7.Від чого залежить плавучість тіла плавця у воді.
- 8.Дайте визначення поняття «питома вага» тіла.
- 9.Дайте визначення поняття «густина» речовини.
10. Дайте характеристику особливостям анатомічної будови тіла жінок і чоловіків та їх впливу на плавучість.

11. Які сили обумовлюють виникнення сили реакції води? Яким чином можна розкласти цю силу на складові.
12. Що таке сила тяжіння та виштовхувальна сила води.
13. Назвіть осі та площини, які використовуються для аналізу техніки плавання.
14. Дайте визначення поняття «кут атаки» плавця.
15. Назвіть види гідродинамічного опору при русі тіла плавця у воді.
16. Назвіть та поясніть формулу, за якою розраховуються сила лобового опору та підйомна сила.
17. Назвіть основні кінематичні та динамічні характеристики рухів плавця.
18. Дайте визначення поняття «міделевий переріз».
19. Розкажіть про оптимальні варіанти траєкторій рухів кисті та її орієнтації в потоці води під час гребка руками.
20. Що таке «високе положення ліктя» під час гребка руками.
21. Чому необхідний оптимальний ступінь згинання руки в ліктьовому суглобі під час гребка.
22. Яку роль відіграють допоміжні рухи тулубом під час плавання.
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 роль відіграє тулуб у виконанні робочих і підготовчих рухів плавця у кролі на грудях.
26. Назвіть сучасні варіанти техніки плавання кролем на грудях.
27. Розкажіть про узгодження рухів плавця при плаванні чотири ударним кролем на грудях.
28. Поясніть, у чому, в першу чергу, спостерігається різниця в узгодженні рухів при плаванні двох і шести ударним кролем на грудях.
29. Яку роль відіграють рухи ногами при плаванні з використанням різних варіантів техніки кролем на грудях.
30. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на спині.
31. Яке узгодження рухів використовується в сучасних варіантах техніки плавання кролем на спині.
32. Проаналізуйте техніку рухів руками і дихання при плаванні брасом.
33. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні брасом.
34. Назвіть сучасні варіанти техніки плавання брасом.
35. Проаналізуйте техніку рухів руками і дихання при плаванні дельфіном.
36. Проаналізуйте техніку рухів ногами і тулуба при плаванні дельфіном.
37. Розкажіть про сучасні варіанти узгодження рухів при плаванні дельфіном.
38. Проаналізуйте техніку одного із сучасних варіантів виконання старту з тумбочки; назвіть фази рухів.
39. Чим відрізняється техніка виконання старту із захватом руками за край тумбочки від традиційної техніки виконання старту з тумбочки?
40. Розкажіть про сучасні варіанти старту і поворотів, які застосовуються при плаванні на спині.

41. Розкажіть про класифікацію сучасних поворотів, які застосовуються при плавання кролем на грудях, брасом, дельфіном. Дайте характеристику техніці виконання поворотів.
42. Розкажіть про сучасну техніку виконання поворотів при комплексному плаванні.
43. Розкажіть про способи та дистанції, за якими проводяться змагання з плавання та реєструються рекорди.
44. Розкажіть про сучасний характер змагань.
45. Дайте характеристику розділам положення про змагання з плавання.
46. Розкажіть про обов'язки та права учасників змагань із плавання, їх допуск до змагань.
47. Розкажіть про обов'язки представника, тренера та капітана команди.
48. Розкажіть про склад суддівської колегії з плавання.
49. Розкажіть про правила проведення змагань з плавання.
50. В басейнах яких розмірів проводяться офіційні змагання з плавання.

II рік навчання

Модуль 3

Змістовий модуль 3. Навчання плаванню. Теоретико-методичні основи навчання плаванню

Тема 1. Теоретико-методичні основи навчання плаванню. Теоретико-методичні основи навчання плаванню. Суть, мета, завдання навчання руховим діям. 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. Мета і завдання навчально-тренувального процесу. Особливості застосування основних дидактичних принципів у плаванні. Еволюція методики навчання. Цілісно-роздільний метод навчання плаванню. 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.

Тема 2. Основні завдання, методи та засоби початкового навчання плаванню.

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. 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. Завдання, які вирішуються при виконанні вправ, їх місце та значущість на уроці початкового навчання плаванню. Засоби навчання дітей стартам і поворотам, вправам для загального розвитку і спеціальним вправам. Особливості застосування на занятті з плавання та проведення ігор та розваг на воді.

Тема 3. 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 вид спорту для дітей, засіб гармонійного фізичного розвитку, формування постави, розвитку серцево-судинної, дихальної та нервової систем організму. Особливості тіла будови та фізичної підготовленості дітей і підлітків, що визначають високі спортивні досягнення у плаванні. 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.

Тема 4. Організація та планування процесу початкового навчання плаванню.

Планування та організація навчання. 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. 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 місць для занять плаванням.

Тема 5. Науково дослідна робота студентів

Загальні відомості про кваліфікаційні (дипломні) роботи. Методика роботи студента над кваліфікаційною (дипломною) роботою. Планування кваліфікаційної (дипломної) роботи. Структура і зміст роботи. Основні методи науково-педагогічного дослідження. Оформлення роботи. Підготовка до захисту і захист. Керівництво кваліфікаційними і дипломними роботами.

3. Рекомендована література

Основна

1. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник / І. Д. Глазирін. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
2. Парфьонов В.А. Плавання. – К.: Вища школа. – 1959. – 375с.

3. Саламатов, П. В. (2016). Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до навчання плавання дітей в оздоровчому таборі. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені КД Ушинського. Педагогічні науки, (2), 69-73.
4. Ображей, О. Є. (2021). Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів: дис... доктора філософії.
5. Ляшенко, А. М., Делова, І. О., Колонтаєвська, О. О., & Шевченко, З. М. (2012). Додаткова парціальна програма спецкурсу з навчання плаванню дошкільників Казкове плавання. Теорія та методика фізичного виховання, (7), 19-32.
6. Ляшенко, А. М., & Делова, І. О. (2004). До питання про методику навчання плаванню. Physical Education Theory and Methodology, (3), 33-35.
7. Сімак, Н. Д., & Одинець, Т. Є. (2022). Організаційно-методичні особливості навчання плаванню дітей на етапі початкової підготовки.
8. Сіренко Р. Плавання : [навч. посібник] / Р. Сіренко. – Львів : Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. – 254 с.
9. Копилов, П. І. (2016). Аналіз методик здоров'яформувального навчання плавання молодших школярів.
10. Коштур, Я. (2018). Шляхи оптимізації навчання плаванню дітей 6-річного віку в умовах глибокого плавального басейну. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, (4), 293-303.
11. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 270с.

Допоміжна

1. Amelia, S. E. (2012). Methodology of learning swimming in the first part of life through a positive approach. Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health, 12(1), 88-96.
2. Саламатов, П. В. (2016). Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до навчання плавання дітей в оздоровчому таборі. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені КД Ушинського. Педагогічні науки, (2), 69-73.
3. Ображей, О. Є. (2021). Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів: дис... доктора філософії.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання за модулем 3

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

- 1.Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
- 3.Перевірка матеріалів самопідготовки.
- 4.Виконання завдань практичних занять.

Контрольні питання до модуля 3:

1. Назвіть основні педагогічні принципи, методи та засоби, які застосовуються в навчально-тренувальному процесі з плавання.
2. Охарактеризуйте групи методів, які застосовуються при навчанні і тренуванні плавців.
3. Охарактеризуйте практичні методи, що спрямовані: 1) на засвоєння спортивної техніки і 2) розвиток рухових якостей у плаванні.
4. Розкажіть про використання цілісного та роздільного методів вивчення техніки спортивного плавання на різних етапах навчання.
5. Розкажіть про правила застосування методів слова і показу на заняттях з плавання.
6. Назвіть основні групи засобів, що застосовуються при навчанні плаванню, спрямованість впливу вправ кожної групи та завдання, які вирішуються за їх допомогою.
7. Як впливають систематичні заняття плаванням на організм дитини?
8. Розкажіть про особливості застосування загальнорозвивальних, спеціальних та імітаційних фізичних вправ на заняттях з плавання.
9. Охарактеризуйте підготовчі вправи для засвоєння водного середовища, назвіть основні підгрупи цих вправ і спрямованість їх впливу.
10. Розкажіть про завдання навчання плаванню, що вирішуються за допомогою застосування навчальних стрибків у воду та правила їх проведення.
11. Назвіть основні групи ігор, що застосовуються на заняттях з дітьми в залежності від віку та підготовленості.
12. Поясніть, чому проведення ігор на заняттях плаванням з дітьми є обов'язковою вимогою фізичного виховання.
13. Назвіть завдання, що вирішуються за допомогою проведення ігор у воді та обов'язкові вимоги до методики їх проведення.
14. Назвіть основні групи вправ, що застосовуються при навчанні техніці спортивного плавання і дайте характеристику кожної з них.
15. Які групи вправи для навчання техніці спортивного плавання вирішують завдання комплексного вивчення техніки та назвіть етапи навчання, на яких вони застосовуються.
16. Назвіть фактори, що визначають зміст (програму) та ефективність навчання початкового плаванню.
17. Чим відрізняється зміст програм для масового і резервного навчання? (Завдання, тривалість курсу, вибір способів плавання).
18. Назвіть основні завдання та етапи початкового навчання плаванню.
19. Розкажіть про завдання, засоби та методи, що використовуються на кожному з етапів навчання плаванню.
20. Розкажіть про методичну послідовність вивчення техніки окремого способу плавання та окремого елементу техніки даного способу.
21. Яка послідовність вивчення техніки спортивних способів плавання рекомендується при роботі з дітьми?
22. Назвіть вправи для вивчення рухів ніг і рук, їх узгодження з диханням при плаванні кролем на грудях, послідовність застосування таких вправ, типові

- помилки, що виникають при виконанні, і методичні вказівки для попередження та усунення цих помилок.
23. Назвіть вправи для узгодження рухів при плаванні кролем на грудях у зв'язках та загальній координації, послідовність їх застосування, типові помилки, що виникають при виконанні, і методичні вказівки для попередження та усунення цих помилок.
 24. Назвіть вправи для узгодження рухів при плаванні кролем на спині у зв'язках та загальній координації, послідовність їх застосування, типові помилки, що виникають при виконанні, і методичні вказівки для попередження та усунення цих помилок.
 25. Назвіть вправи для вивчення рухів ніг і рук, їх узгодження з диханням при плаванні брасом, послідовність застосування таких вправ, типові помилки, що виникають при виконанні, і методичні вказівки для попередження та усунення цих помилок.
 26. Назвіть вправи для узгодження рухів при плаванні брасом, типові помилки, що виникають при виконанні, і методичні вказівки для попередження та усунення цих помилок.
 27. Назвіть вправи для вивчення та удосконалення техніки плавання способом дельфін і поясніть спрямованість їх впливу.
 28. Розкажіть про планування початкового навчання плаванню у загальноосвітніх школах та ДЮСШ.
 29. Назвіть обов'язкові заходи щодо попередження травм і нещасних випадків, яких необхідно дотримувати при навчанні плаванню.
 30. Назвіть вправи для вивчення старту з води і з тумбочки, типові помилки, що виникають при виконанні, і методичні вказівки для попередження та усунення цих помилок.
 31. Назвіть вправи для вивчення простого повороту «маятником» на грудях і плоского повороту на спині, типові помилки, що виникають при виконанні, і методичні вказівки для попередження та усунення цих помилок.
 32. Назвіть найпростіші методи кількісної та якісної оцінки техніки плавання.
 33. Розкажіть про специфіку організації та проведення уроку з плавання.
 34. Розкажіть про особливості процесу початкового навчання плаванню дорослих людей.

Модуль 4

Змістовий модуль 4. Особливості техніки та методики навчання у водних видах спорту (водне поло, артистичне плавання, стрибки у воду, підводне плавання).

Тема 6. Особливості техніки та методики навчання у водному поло.

Зародження та історія розвитку спортивної гри водне поло. Правила гри та особливості проведення змагань з водного поло. Основні технічні дії гравців-ватерполістів (техніка пересування, ведення м'яча, кидків, прийомів м'яча). Особливості тактики гри та тактичних дій гравців різного амплуа. Аналіз вправ для вивчення спеціальної техніки плавання у водному поло. Вправи на суші та у воді для вивчення основних технічних дій ватерполістів, вправи для вивчення

прийомів техніки гри воротаря. Послідовність вивчення техніки водного поло. Розбір тактичних комбінацій в ігрових ситуаціях.

Тема 7. Особливості техніки та методики навчання в артистичному плаванні.

Історія розвитку артистичного плавання. Класифікація видів артистичного плавання. Оздоровче, спортивне, прикладне та естетичне значення артистичного плавання. Синхронне плавання як вид спорту, правила змагань.

Аналіз техніки виконання основних фігур артистичного плавання, вимоги до техніки виконання фігур. Методика навчання. Фізична, плавальна, акробатична, хореографічна підготовка. Заходи безпеки на заняттях синхронного плавання. Підготовка сольного, парного та групового виступів, принципи складання довільної програми. Основні вимоги довільного виступу. Підбір музики.

Тема 8. Особливості техніки та методики навчання у стрибках в воду.

Основне призначення стрибків у воду. Стрибки у воду як вид спорту, історія розвитку стрибків у воду. Правила проведення змагань. Види стрибків (прикладні, навчальні, спортивні, комірні, групові). Техніка спортивних стрибків з трампліну та вишки. Фази стрибка, послідовність навчання стрибкам у воду.

Аналіз спеціальних вправ на суші: акробатичні вправи, вправи на “сухому” трампліні, вправи на батуті. Вправи на суші та у воді для навчання стартовому стрибку. Стрибкові вправи з борта басейну і трампліну (1м): зіскоки; спади; зіскоки із задньої стійки; навчальні напівоберти. Зіскоки з передньої стійки з вишки (5м) і трампліну (3м).

Методика навчання стрибкам на заняттях з плавання для різних груп учнів, послідовність виконання вправ. Прийоми страхування та заходи безпеки на заняттях з стрибків у воду. Критерії оцінки засвоєння стрибків.

Тема 9. Особливості техніки та методики навчання у підводному плаванні.

Значення підводного плавання. Підводне плавання як вид спорту, історія розвитку підводного плавання. Правила проведення змагань. Вивчення матеріальної частини: будова ласт, маски, дихальної трубки, аквалангу. Ремонт та обслуговування підводного інвентарю. Техніка плавання в ластах з маскою та дихальною трубкою. Плавання з аквалангом. Спеціальні вправи, що застосовуються для вивчення пірнання, плавання у ластах, плавання у масці, плавання з аквалангом. Побудова занять з навчання підводному плаванню. Заходи безпеки та попередження нещасних випадків.

Тема 10. Змагання як головна частина спорту. Змагання як невід’ємна частина спорту. Класифікація змагань. Змагальна діяльність, змагальні дії,

змагальні навантаження. Змагальні навантаження у багаторічному процесі підготовки спортсменів.

Тема 11. Організація і проведення змагань. Суддівство змагань. Значення та задачі змагань з плавання. Види змагань. Організація змагань. Підготовчі заходи. Календарний план. Положення про змагання, заявки. Проведення змагань. Склад суддівської колегії. Учасники змагань. Розподіл учасників по запливах і доріжках. Обов'язки і методи роботи суддів.

3. Рекомендована література

Основна

1. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник / І. Д. Глазирін. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
2. Парфьонов В.А. Плавання. – К.: Вища школа. – 1959. – 375с.
3. Саламатов, П. В. (2016). Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до навчання плавання дітей в оздоровчому таборі. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені КД Ушинського. Педагогічні науки, (2), 69-73.
4. Ображей, О. Є. (2021). Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів: дис... доктора філософії.
5. Ляшенко, А. М., Дєлова, І. О., Колонтаєвська, О. О., & Шевченко, З. М. (2012). Додаткова парціальна програма спецкурсу з навчання плаванню дошкільників Казкове плавання. Теорія та методика фізичного виховання, (7), 19-32.
6. Ляшенко, А. М., & Дєлова, І. О. (2004). До питання про методику навчання плаванню. Physical Education Theory and Methodology, (3), 33-35.
7. Сімак, Н. Д., & Одинець, Т. Є. (2022). Організаційно-методичні особливості навчання плаванню дітей на етапі початкової підготовки.
8. Сіренко Р. Плавання : [навч. посібник] / Р. Сіренко. – Львів : Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. – 254 с.
9. Копилов, П. І. (2016). Аналіз методик здоров'яформувального навчання плавання молодших школярів.
10. Коштур, Я. (2018). Шляхи оптимізації навчання плаванню дітей 6-річного віку в умовах глибокого плавального басейну. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, (4), 293-303.
11. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 270с.

Допоміжна

1. Amelia, S. E. (2012). Methodology of learning swimming in the first part of life through a positive approach. Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health, 12(1), 88-96.
2. Саламатов, П. В. (2016). Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до навчання плавання дітей в оздоровчому таборі. Науковий вісник

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання за модулем 4

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

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – залік (III, IV семестр – денна форма; модуль 3 - IV семестр, модуль 4 - VI семестр – заочна форма навчання).

Контрольні питання до модуля 4:

1. Дайте загальну характеристику гри у водне поло.
2. Опишіть техніку гри у водне поло.
3. Опишіть тактику гри у водне поло.
4. Назвіть правила гри та особливості проведення змагань з водного поло.
4. Які особливості техніки та методики навчання у синхронному плаванні.
5. Класифікація видів художнього плавання.
6. Синхронне плавання як вид спорту, правила змагань.
7. Які особливості техніки та методики навчання у стрибках в воду.
8. Яке основне призначення стрибків у воду. Які є види стрибків у воду. Правила проведення змагань.
9. Назвіть особливості техніки та методики навчання у підводному плаванні. Значення підводного плавання. Правила проведення змагань.
10. Захворювання та травми при заняттях підводним спортом та заходи їх попередження.
11. На яких дистанціях проводяться змагання з плавання.
12. Як класифікуються змагання з плавання.
13. Чим обумовлюється проведення змагань з плавання.
14. Що таке положення про змагання і які розділи входять до нього.
15. Розкажіть про права та обов'язки учасників змагань.
16. Розкажіть про права та обов'язки представників, тренерів та капітанів команд.
17. Розкажіть про правила виконання старту учасниками змагань.
18. Розкажіть про загальні правила проходження дистанції учасниками змагань.
19. Розкажіть про правила проходження дистанції брасом.
20. Розкажіть про правила проходження дистанції батерфляєм.
21. Розкажіть про правила проходження дистанції на спині.
22. Розкажіть про правила проходження дистанції вільним стилем.

23. Розкажіть про правила проходження дистанції при комплексному та естафетному плаванні.
24. Розкажіть про правила визначення результатів.
25. Розкажіть про правила розподілу учасників за запливами і доріжками та правила перепливів.
26. Розкажіть про правила реєстрації рекордів та вищих досягнень.
27. Розкажіть як складається іменна та технічна заявки на участь у змаганнях.
28. Розкажіть як складається карточка учасника змагань з плавання.

III рік навчання

Модуль 5

Змістовий модуль 5. Методика фізичної підготовки плавців.

Тема 1. Фізична підготовка плавців.

Мета та завдання фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Принцип динамічної відповідності. Рухові (фізичні) якості людини, «перенесення» рухових якостей. Засоби розвитку фізичних якостей. Зміст і форма фізичної вправи. Класифікація фізичних вправ.

Тема 2. Силова підготовка плавців.

Поняття сили та силових якостей. Види силових якостей. Силові здібності та чинники, що обумовлюють силові можливості. Тестування силових здібностей. Вікова динаміка природнього розвитку сили. Методи та засоби розвитку силових якостей:

- методика розвитку максимальної сили;
- методика розвитку вибухової сили;
- методика розвитку швидко-силових якостей та силовій витривалості.

Засоби силовій підготовки плавців. Планування та контроль силових навантажень та тестування рівня розвитку силових якостей. Профілактика травматизму, перенапруження та перетренованості. Особливості харчування в процесі силового тренування.

Тема 3. Розвиток витривалості у плавців.

Поняття «витривалість». Чинники, що визначають рівень прояву витривалості: анатомо-морфологічний чинник; метаболічний чинник; регуляторний чинник. Вікова динаміка природнього розвитку витривалості.

Засоби та методи розвитку витривалості плавців:

- підвищення аеробного компоненту витривалості;
- паралельне підвищення аеробного та анаеробного компоненту витривалості;
- підвищення гліколітичного анаеробного компоненту витривалості;
- підвищення алактатного анаеробного компоненту витривалості;
- розвиток спеціальної змагальної витривалості;
- застосування гіпоксичного тренування для розвитку витривалості плавців;
- підвищення силового компоненту спеціальної витривалості.

Планування та контроль навантажень, спрямованих на розвиток витривалості. Тестування різних компонентів витривалості. Профілактика травматизму, перенапруження та перетренованості. Особливості харчування в процесі розвитку витривалості плавців.

Тема 4. Розвиток швидкісних якостей у плавців.

Поняття «швидкісні якості». Види швидкісних якостей. Швидкісні здібності, фактори, що визначають рівень прояву швидкісних якостей. Вікова динаміка природнього розвитку швидкісних можливостей. Методи та засоби розвитку швидкісної підготовки плавців. Планування швидкісних навантажень та контроль швидкісних якостей. Профілактика травматизму та перетренованості. Особливості харчування в процесі тренувань швидкісного спрямування.

Тема 5. Розвиток гнучкості та координаційних якостей у плавців.

Рухливість в суглобах і гнучкість плавця. Загальна характеристика гнучкості. Чинники, що обумовлюють прояв гнучкості. Активна та пасивна гнучкість. Вікова динаміка природнього розвитку гнучкості. Засоби та методи розвитку гнучкості. Профілактика травматизму та контроль за розвитком гнучкості.

Характеристика поняття «координаційні якості». Чинники, що обумовлюють координацію рухів. Засоби та методи розвитку координаційних якостей (спритності). Виконання вправ в ускладнених умовах; без зорового контролю; із незвичних вихідних положень; із зміною швидкості та темпу рухів; із зміною просторових і динамічних характеристик руху. Створення неочікуваних ситуацій під час виконання вправ за рахунок зміни місця занять і застосування спеціальної апаратури та обладнання. Вправи на суші та у воді для розвитку спеціалізованих відчуттів – відчуття темпу, відчуття часу і простору, відчуття зусиль тощо. Профілактика травматизму та контроль розвитку координаційних якостей.

3. Рекомендована література

- 1.Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. / І. Д. Глазирін. – Київ : Кондор, 2011. – 502 с.
- 2.Жордочко Р.В., Соболев Ю.Л., Соболев Л.М. Розвиток гнучкості спортсмена. – К.: Здоров'я, 1980.
- 3.Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
- 4.Короп Ю.О. Тренування жінок-плавців. – Київ : Здоров'я, 1972. – 146 с.
- 5.Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів. – «Штаб».- 1997.
- 6.Методичні рекомендації «Методика розвитку витривалості у плавців» уклали: Петрушко М.І., Жоффчак Є.С., Сущенко І.В., Мордвінцев Г.О., Звонар В.В. – Ужгород, 2016. – 32с.
- 7.Парфенов В.О. Плавання.-Київ:Вища школа,1974.
- 8.Плавання: теорія, методика, практика: навч. посібник / Р. Сіренко, - Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020.-260 с.
- 9.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.
- 10.Поліщук Д.А., Ткачук В.Г., Пядухов Ю.С. Організація, планування і звітність з науково-методичного забезпечення підготовки збірних команд України до чемпіонатів світу, Європи, XXVII літніх та XIX зимових

олімпійських ігор /Методичні рекомендації.-К.:ДНДІФК, 1998.

11.Чернов В.М. Пристосування організму людини до спортивних навантажень плавання.-Львів: Львівській державний інститут фізичної культури, 1998.

12.FINA: Constitution and rules 2000-2002.-Lausanne, 2000

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання за модулем 5

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

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.

Контрольні питання до модуля 5:

1. Охарактеризуйте поняття «фізичні якості (рухові здібності)». Які рухові якості складають основу спеціальної працездатності плавця.
2. Що таке фізичні вправи. Класифікація фізичних вправ.
3. Охарактеризуйте зміст і форму фізичних вправ.
4. В чому полягають завдання та зміст загальної цілеспрямованої фізичної підготовки плавців.
5. В чому полягають завдання та зміст спеціальної фізичної підготовки плавців.
6. Які методичні вимоги включає принцип динамічної відповідальності при проведенні СФП.
7. Назвіть методи розвитку максимальної сили у плавців і дайте їм коротку характеристику.
8. Назвіть методи розвитку швидкісно-силових здібностей у плавців і дайте їм коротку характеристику.
9. Назвіть методи розвитку силової витривалості у плавців і дайте їм коротку характеристику.
10. Які травми є характерними при силовому тренуванні плавців. Які профілактичні заходи застосовуються для попередження травматизму.
11. Охарактеризуйте поняття «швидкісні якості». Які фактори визначають рівень розвитку швидкісних здібностей плавця.
12. Охарактеризуйте основні види швидкісних якостей плавця і дайте їм коротку характеристику.
13. Яка вікова динаміка природнього розвитку швидкості.
14. Розкажіть про методику підвищення темпу рухів у плавців.
15. Що таке «швидкісний бар'єр». Які методи і засоби можуть застосовуватись для його визначення у плавців.
16. Охарактеризуйте поняття «витривалість». Назвіть фактори, які визначають рівень прояву витривалості.
17. Яка вікова динаміка природнього розвитку витривалості. Назвіть основні засоби та методи розвитку витривалості плавців.

18. Охарактеризуйте поняття «гнучкість». Загальна характеристика гнучкості. Які фактори обумовлюють прояв гнучкості.
19. Що таке активна та пасивна гнучкість. Яка вікова динаміка природнього розвитку гнучкості.
20. Назвіть основні засоби та методи розвитку гнучкості у плавців. Контроль за розвитком гнучкості плавця.
21. Охарактеризуйте поняття «координаційні якості». Чинники, що обумовлюють координацію рухів.
22. Засоби та методи розвитку координаційних якостей плавців.

Модуль 6

Змістовий модуль 6. Методика технічної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовки плавців.

Тема 6. Технічна підготовка плавця.

Спортивна техніка та технічна підготовленість. Загальна технічна підготовленість. Спеціальна технічна підготовленість. Завдання, методи та засоби технічної підготовки. Етапи та стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації

Тема 7. Тактична підготовка плавця.

Визначення поняття “тактика” в спорті. Тактична діяльність спортсмена. Взаємозв’язок тактичної підготовки з іншими видами підготовленості. Індивідуальна, групова та командна тактика. Засоби та методи тактичної підготовки.

Тема 8. Психологічна та теоретична підготовка плавця.

Морально-вольова підготовленість. Темперамент. Мотивація спортсменів. Виховання вольових якостей. Вимірювання рівня їх розвитку. Спеціальна психологічна підготовленість. Навіювання позитивного відношення до тренувальних навантажень. Навіювання позитивного ставлення до спортивного життя та здорового способу життя. Навіювання, які обумовлюють передзмагальні установки по типу “спокійна бойова впевненість”. Інтелектуальна підготовленість. Зміст інтелектуальної освіти спортсменів.

3. Рекомендована література

1. Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. / І. Д. Глазирін. – Київ : Кондор, 2011. – 502 с.
2. Жордочко Р.В., Соболев Ю.Л., Соболев Л.М. Розвиток гнучкості спортсмена. – К.: Здоров’я, 1980.
3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
4. Короп Ю.О. Тренування жінок-плавців. – Київ : Здоров’я, 1972. – 146 с.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів. –

«Штабар». – 1997.

6.Методичні рекомендації «Методика розвитку витривалості у плавців» уклали: Петрушко М.І., Жоффчак Є.С., Сущенко І.В., Мордвінцев Г.О., Звонар В.В. – Ужгород, 2016. – 32с.

7.Парфенов В.О. Плавання.-Київ:Вища школа,1974.

8.Плавання: теорія, методика, практика: навч. посібник / Р. Сіренко, - Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020.-260 с.

9.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.

10.Поліщук Д.А., Ткачук В.Г., Пядухов Ю.С. Організація, планування і звітність з науково-методичного забезпечення підготовки збірних команд України до чемпіонатів світу, Європи, XXVII літніх та XIX зимових олімпійських ігор /Методичні рекомендації.-К.:ДНДІФК, 1998.

11.Чернов В.М. Пристосування організму людини до спортивних навантажень плавання.-Львів: Львівський державний інститут фізичної культури, 1998.

12.FINA: Constitution and rules 2000-2002.-Lausanne, 2000

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання за модулем 6

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

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – диф. залік (V, VI семестр – денна форма; модуль 5, 6 - VI семестр – заочна форма навчання).

Контрольні питання до модуля 6:

1. Дайте визначення поняттям «спортивна техніка» та «технічна підготовленість».
2. Що таке загальна технічна підготовленість. Що таке спеціальна технічна підготовленість.
3. Назвіть завдання, методи та засоби технічної підготовки.
4. Які етапи та стадії технічної підготовки спортсменів.
5. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.
6. Дайте визначення поняттю «тактика» в спорті. Тактична діяльність спортсмена.
7. Який взаємозв'язок тактичної підготовки з іншими видами підготовленості.
8. Індивідуальна, групова та командна тактика. Назвіть засоби та методи тактичної підготовки.

9. Охарактеризуйте зміст психологічної підготовки плавців. Морально-вольова підготовленість плавця.
10. Що таке мотивація спортсменів. Виховання вольових якостей. Як вимірюється рівень їх розвитку?
11. Охарактеризуйте спеціальну психологічну підготовленість плавця.
12. Охарактеризуйте основні сторони теоретичної (інтелектуальної) підготовки плавців.
13. Назвіть спеціальні знання, що є необхідними для спортсменів-плавців

IV рік навчання (IV, V рік навчання – заочна форма)

Модуль 7

Змістовий модуль 7. Теоретико-методичні основи спортивного тренування плавців.

Тема 1. Багаторічна підготовка плавців.

Загальна уява про систему багаторічної підготовки юних спортсменів. Періодизація біологічного розвитку дітей та підлітків (перед пубертатна, пубертатна та пост пубертатної фази). Механізм регуляції росту та розвитку.

Вдосконалення спортивної підготовленості юних плавців в процесі багаторічного тренування. Морфологічний розвиток. Розвиток силових здібностей. Розвиток аеробної продуктивності (загальної витривалості). Розвиток анаеробних можливостей юних плавців (розвиток спеціальної витривалості та швидкісних здібностей). Вплив темпів статевого дозрівання на розвиток фізичних якостей. Зміст етапів багаторічної спортивної підготовки (етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження досягнення).

Тема 2. Методика побудови окремих тренувальних занять.

Побудова навчально-тренувальних занять (підготовча, основна та заключна частини). Педагогічна спрямованість занять. Типи та організація занять (навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, модельні заняття). Характер вправ. Інтенсивність вправ. Тривалість окремих вправ. Тривалість і характер інтервалів відпочинку. Кількість повторень вправ. Спрямованість занять. Заняття вибіркової спрямованості. Комплексні заняття.

Тема 3. Типи та побудова мікроциклів.

Типи тренувальних мікроциклів (втягуючі, ударні, підвідні, відновлювальні). Вплив на організм спортсменів занять з різними за величиною та спрямованістю навантажень. Сполучення в мікроциклі занять з різними за величиною та спрямованістю навантажень. Структура тренувальних мікроциклів при одноразових заняттях на протязі дня. Структура тренувальних мікроциклів при двох і більше заняттях впродовж дня.

Тема 4. Типи та побудова мезоциклів.

Планування спортивного тренування впродовж року. Типи та побудова мезоциклів (втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні). Сполучення мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.

Тема 5. Структура та побудова підготовки в макроциклах, періодах, етапах підготовки.

Побудова макроциклів. Тренування в підготовчому періоді. Загально-підготовчий етап. Спеціально-підготовчий етап. Тренування в змагальному періоді. Тренування в перехідному періоді. Сумарний обсяг і співвідношення роботи різної спрямованості на протязі року та макроциклу. Двох циклове планування. Трьох - семициклове планування.

3. Рекомендована література

Основна

1. Волков Л.В. Вікові особливості нормування тренувальних навантажень на різних етапах спортивної підготовки / Л.В. Волков // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: V Всеукраїнська науково-практична конференція. – 2005. – С. 313-320.
2. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник / І. Д. Глазирін. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
3. Драчук С. П. Аеробна та анаеробна продуктивність організму юнаків 17-19 років при застосуванні різних режимів фізичних навантажень : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук: 03.00.13 / С. П. Драчук. – К., 2006. – 20 с.
4. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / [О. М. Бурла та інші] – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 2-е вид., випр. і доп. – 184 с. ISBN 978-966-698-187-8
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів /В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
6. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2008. – 275 с.
7. Оцінювання психо-фізіологічних станів у спорті / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013.–311 с.
8. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: [навчальний посібник] / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с
9. Полатайко Ю.О. Плавання.- Івано-Франківськ: Плай, 2004.- 259 с.
10. Полатайко Ю. О. Фізіологія дихання при спортивному плаванні [навчально-методичний посібник] / Ю. О. Полатайко. – ІваноФранківськ: «Тіповіт», 2004. – 61 с.
11. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика : [підручник для студ. вищ. навч. закладів фізичного виховання та спорту] : у 2 кн. – Кн. 2. Відбір у

- різні види спорту / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 784 с.
12. Сіренко Р. Плавання : [навч. посібник] / Р. Сіренко. – Львів : Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. – 254 с.
 13. Спортивна морфологія / [Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В.]. – Чернівці: Книги, 2005. – 196 с.
 14. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія: [навч. посібник для пед. ін-тів] / А.Н. Хрипкова. – К.: Вища школа, 1982. – 272 с.
 15. Чернов В.М. Пристосування організму людини до спортивних навантажень плавання. -Львів: Львівський державний інститут фізичної культури, 1998.
 16. Шаповалов В. П. Плавання : посіб. для студ. ін-тів фіз. культ. і спорту / В.П. Шаповалов. – Дніпропетровськ : Січ, 1994. – 399 с.
 17. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / О. А. Шинкарук ; МОНУ, НУФВСУ. - Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. - 136 с.
 18. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання / Л. М. Шульга. –К.: Олімпійська література, 2012. –216 с.
 19. Chaplinskij N. Biomechanical analysis of starting techniques in swimming / Chaplinskij N. // Swimming III Terauds and Bedingfeld : International series of sport sciences. – Baltimore : Universiti park press, 1978. – Vol. 8. – P. 199–206.
 20. Hannula D., Coaching swimming succesfull, Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois 2003, s. 21-24.
 21. Haljand R. Tehnical and tactical parameters of competition performances / R. Haljand // Competition analysis in European Swimming Championships. – 1999. – P. 1–7.
 22. James E. Counsilman. The Science of Swimming.– 1968. – 480 p.
 23. James E. Counsilman. "Doc" Counsilman on Swimming Hardcover.– 1978. – 192 p.
 24. James E. Counsilman, Brian E. Counsilman. The New Science of Swimming /2nd Edition // 2nd Editionby.– 1994. – 432 p.
 25. Science of Coaching Swimming / John Leonard. – Illinois Leisure Press Champaign, 1992. – 162 p.

Допоміжна

1. Бекас О.О Оцінка аеробної продуктивності молоді 12-24 років / О.О. Бекас // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2002. – Том 1. – С. 198-199.
2. Бекас О.О. Вікові та статеві особливості рівня фізичного стану молоді і його залежність від способу життя: дис. ... канд. біол. наук: 03.00.13 / О.О. Бекас. – К., 2001. – 151 с.
3. Богуславська В.Ю. Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників на байдарках при застосуванні різних режимів тренувань на етапі попередньої базової підготовки: дис. ... канд. наук з фіз.вих.: 24.00.01 / Богуславська Вікторія Юріївна. – К., 2009. – 211 с.
4. Вадзюк С.Н. Фізіологія зовнішнього дихання: методики обстеження, вікові особливості / С.Н. Вадзюк, Н.Є. Зятковська. – Тернопіль, 2001. – 148 с.

5. Вілмор Джек Х., Девід Л.Костіл. Фізіологія спорту: навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2003. 655 с.
6. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
7. Гангог В.Ф. Фізіологія людини. Підручник / В.Ф. Гангог, М. Гжегоцький, В. Шевчук; пер. з англ. – Львів: БаК, 2002. – 784 с.
8. Грузевич Ірина Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості плавців 13-14 років шляхом застосування методики ендогенногіпоксичного дихання у підготовчому періоді річного макроциклу / Ірина Грузевич, Олександр Костенко, Сергій Костенко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – № 16. - С.112-118. УДК 769/799 (06) ББК 75я5 Ф 50 ISSN 2071-5285
9. Імас Є. Неолімпійський спорт: проблеми та перспективи розвитку / Є. Імас, О. Борисова, І. Когут // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук.праць. – Вінниця: Вінниц. держ. пед. ун-т імені Михайла Коцюбинського, 2016.– Вип. 2. – С. 145–152.
10. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
11. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія [навч.посібник для студентів факультетів фіз. виховання пед. ун-тів] / В. М. Костюкевич. – Вінниця: ДОВ «Вінниця»; ВДПУ, 2001. – С. 53-59.
12. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
13. Мухін В. М. Фізична реабілітація [підруч. для студентів ін-тів фіз. виховання] / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2005. – 470 с.
14. Неолімпійський спорт : навч. посіб. для студ, вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. В. Імас, С. Ф. Матвеев, О. В. Борисова [та ін.]. – Київ : НУФВСУ, 2015. – 184 с.
15. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Міністерство України у справах молоді та спорту, Республіканський науково-методичний кабінет, Федерація плавання України; уклад.: К. П. Сахновський. – К.: «Молодь», 1995. – 91 с.
16. Оздоровче плавання : навч. посіб./ Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017 – 200с.
17. Плавання. Правила змагань. <http://usf.org.ua/>.
18. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К.: НУФВСУ, Олімпійська література, 2013. – 184 с.
19. Фурман Ю. Удосконалення загальної фізичної підготовленості юних плавців шляхом застосування у навчально-тренувальному процесі методики ендогенногіпоксичного дихання / Юрій Фурман, Ірина Грузевич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – ХНПУ, 2014. - № 10. – С. 57-61.

20. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Л. М. Шульга. – Київ: Олімпійська література, 2008. – 232 с.
21. Kreft P, Skalski D, Kowalski D, Mirska I. (2023), Obciążenia treningowe w bezpośrednim przygotowaniu startowym 15-16 letnich pływaków. Naukovi Praci Mižregional'noї Akademii Upravlinnâ Personalom. Pedagogični Nauki Scientific Works of Interregional Academy of Personnel Management. Pedagogical Sciences, nr 1 (54), s. 5-16, wykr., bibliogr. 18 poz.
22. Platanou, T. (2009). Cardiovascular and metabolic requirements of water Polo. Serbian Journal of Sport Science, 3, 85–97.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання за модулем 7

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

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.

Контрольні питання до модуля 7:

1. Дайте визначення процесу спортивного тренування плавців.
2. Охарактеризуйте зміст спортивного тренування плавців.
3. Охарактеризуйте мету і завдання спортивного тренування плавців.
4. Охарактеризуйте засоби та методи спортивного тренування плавців.
5. Розкажіть про педагогічні і біологічні аспекти тренування плавців.
6. Охарактеризуйте поняття працездатність плавця.
 1. Розкажіть про особливості тренувальних навантажень у плаванні.
 2. Розкажіть про особливості змагальних навантажень у плаванні.
3. Охарактеризуйте взаємозв'язок обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень у плаванні.
4. Охарактеризуйте параметри фізичних навантажень, що застосовуються у плаванні.
11. Охарактеризуйте поняття тренувальний ефект.
12. Що Ви знаєте про адаптацію організму плавців до фізичних навантажень?
13. Охарактеризуйте види адаптації організму плавців до фізичних навантажень.
14. Охарактеризуйте поняття відпочинку у спортивному тренуванні плавців.
15. Охарактеризуйте поняття тренуваності спортсмена-плавця.
16. Охарактеризуйте закономірності розвитку спортивної форми у плаванні.
17. Охарактеризуйте особливості побудови навчально-тренувальних занять у плаванні.
18. Розкажіть про типи та особливості організації тренувальних занять у плаванні.
19. Охарактеризуйте види навантажень на тренувальних заняттях при підготовці кваліфікованих плавців.

20. Розкажіть про динаміку фізичних навантажень на занятті при тренуванні плавців.
21. Охарактеризуйте залежність завдань тренувального процесу з методикою побудови окремих тренувальних занять у плаванні.
22. Розкажіть про спрямованість тренувальних занять у плаванні.
23. Охарактеризуйте заняття вибіркової спрямованості у плаванні.
24. Охарактеризуйте заняття комплексної спрямованості у плаванні.
25. Охарактеризуйте місце занять різної спрямованості у тренувальному процесі плавців.
26. Охарактеризуйте типи тренувальних мікроциклів у плаванні та їх зміст в залежності від періоду підготовки.
27. Від яких факторів залежить методика побудови тренувальних мікроциклів у плаванні.
28. Розкажіть про вплив на організм плавців занять з різними за величиною та спрямованістю навантажень.
29. Розкажіть про особливості втоми спортсменів-плавців на заняттях різної спрямованості.
30. Розкажіть про сумарний вплив на організм плавця різних сполучень тренувальних занять з різними за величиною та спрямованістю навантаженнями.
31. Розкажіть про оптимальні сполучення тренувальних занять у мікроциклі.
32. Охарактеризуйте структуру та особливості побудови тренувальних мікроциклів у плаванні при одноразових заняттях впродовж дня.
33. Охарактеризуйте структуру та особливості побудови тренувальних мікроциклів у плаванні при дворазових заняттях впродовж дня.
34. Охарактеризуйте структуру та особливості побудови тренувальних мікроциклів у плаванні при трьох і більше заняттях впродовж дня.
35. Розкажіть про особливості планування спортивного тренування плавців впродовж року.
36. Охарактеризуйте типи тренувальних мезоциклів та особливості їх побудови у плаванні.
37. Охарактеризуйте сполучення тижневих мікроциклів та сумарного навантаження у тренувальних мезоциклах різного типу при підготовці кваліфікованих плавців.
38. Розкажіть про особливості побудови мезоциклів при тренуванні плавців.
39. Охарактеризуйте зміст та структуру тренувальних макроциклів у плаванні.
40. Охарактеризуйте особливості тренування плавців у підготовчому періоді.
41. Охарактеризуйте особливості тренування плавців у змагальному періоді.
42. Охарактеризуйте особливості тренування плавців у підготовчому періоді.
43. Охарактеризуйте особливості тренування плавців у перехідному періоді.
44. Проаналізуйте динаміку зміни параметрів тренувальної роботи (сумарний обсяг навантаження, співвідношення навантаження різної спрямованості) впродовж року при тренуванні плавців високого класу за останній час.
45. Охарактеризуйте співвідношення обсягів тренувального навантаження різної спрямованості у макроциклі в залежності від спортивної спеціалізації кваліфікованих плавців.

- 46.Охарактеризуйте особливості тренування плавців при двоцикловому плануванні.
- 47.Охарактеризуйте особливості тренування плавців при трьох цикловому плануванні.
- 48.Розкажіть про мету та завдання багаторічної спортивної підготовки плавців та фактори, які визначають її раціональну побудову.
- 49.Розкажіть про періодизацію біологічного розвитку дітей та підлітків та зв'язок цих знань з тренуванням плавців.
- 50.Розкажіть про механізми регуляції росту та фізичного розвитку дітей та зв'язок цих знань з тренуванням плавців.
- 51.Розкажіть про закономірності розвитку та вдосконалення фізичних якостей юних плавців в процесі багаторічного тренування.
- 52.Розкажіть про вплив темпів статевого дозрівання на розвиток фізичних якостей плавців.
- 53.Дайте загальну характеристику етапів (вікові межі, завдання, зміст) багаторічної спортивної підготовки плавців.
- 54.Охарактеризуйте етап початкової підготовки юних плавців та динаміку фізичних навантажень різної спрямованості на цьому етапі.
- 55.Охарактеризуйте етап попередньої базової підготовки юних плавців та динаміку фізичних навантажень різної спрямованості на цьому етапі.
- 56.Охарактеризуйте етап спеціалізованої базової підготовки юних плавців та динаміку фізичних навантажень різної спрямованості на цьому етапі.
- 57.Охарактеризуйте етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей плавців та динаміку фізичних навантажень різної спрямованості на цьому етапі.
- 58.Охарактеризуйте етап збереження досягнення кваліфікованих плавців та динаміку фізичних навантажень різної спрямованості на цьому етапі.

Модуль 8

Змістовий модуль 8. Підготовка і контроль у спорті.

Тема 6. Безпосередня підготовка до головних змагань року.

Безпосередня підготовка до олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи. Підготовка до головних змагань за допомогою серії підготовчих змагань. Особливості організації навчально-тренувального процесу напередодні головних змагань. Передстартова підготовка спортсменів-плавців.

Особливості планування участі спортсменів у змаганнях різного рівня. Організація роботи з підготовки змагань. Іменні та технічні заявки. Підготовка місць для проведення змагань, розміщення учасників, суддів, глядачів. Оформлення басейну. Права та обов'язки представників команд, учасників та суддів. Підведення підсумків змагань.

Особливості організації та проведення змагань з дітьми, з великою кількістю учасників, масових пропливів, водних свят.

Тема 7. Комплексний контроль у спорті.

Суть комплексного контролю, його мета та роль в системі підготовки

спортсменів. Основні типи стану рухової функції спортсменів. Види та методи контролю. Основні вимоги до показників, що використовуються при комплексному контролі. Показники, методи і тести комплексного контролю у спорті.

Тема 8. Відбір та орієнтація плавців в системі багаторічної підготовки.

Характеристика етапів відбору і орієнтації плавців. Первісний відбір і орієнтація плавців. Попередній відбір і орієнтація плавців. Проміжний відбір і орієнтація плавців. Основний відбір і орієнтація плавців на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Заключний відбір плавців на етапі збереження досягнень.

Тема 9. Засоби відновлення та стимуляції працездатності плавців. Профілактико–реабілітаційні засоби.

Характеристика видів та засобів відновлення і стимуляції працездатності плавців. Фармакологічне забезпечення стимуляції працездатності і відновлювальних процесів. Основні напрямки використання засобів відновлення. Планування засобів відновлення і стимуляції працездатності в процесі підготовки плавців

3. Рекомендована література

Основна

1. Волков Л.В. Вікові особливості нормування тренувальних навантажень на різних етапах спортивної підготовки / Л.В. Волков // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: V Всеукраїнська науково-практична конференція. – 2005. – С. 313-320.
4. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник / І. Д. Глазирін. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
5. Драчук С. П. Аеробна та анаеробна продуктивність організму юнаків 17-19 років при застосуванні різних режимів фізичних навантажень : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук: 03.00.13 / С. П. Драчук. – К., 2006. – 20 с.
4. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / [О. М. Бурла та інші] – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 2-е вид., випр. і доп. – 184 с. ISBN 978-966-698-187-8
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів /В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
6. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2008. – 275 с.
7. Оцінювання психо-фізіологічних станів у спорті / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013.–311 с.
8. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: [навчальний посібник] / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с
9. Полатайко Ю.О. Плавання.- Івано-Франківськ: Плай, 2004.- 259 с.

10. Полатайко Ю. О. Фізіологія дихання при спортивному плаванні [навчально-методичний посібник] / Ю. О. Полатайко. – ІваноФранківськ: «Тіповіт», 2004. – 61 с.
11. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика : [підручник для студ. вищ. навч. закладів фізичного виховання та спорту] : у 2 кн. – Кн. 2. Відбір у різні види спорту / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 784 с.
12. Сіренко Р. Плавання : [навч. посібник] / Р. Сіренко. – Львів : Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. – 254 с.
13. Спортивна морфологія / [Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В.]. – Чернівці: Книги, 2005. – 196 с.
14. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія: [навч. посібник для пед. ін-тів] / А.Н. Хрипкова. – К.: Вища школа, 1982. – 272 с
15. Чернов В.М. Пристосування організму людини до спортивних навантажень плавання. -Львів: Львівській державний інститут фізичної культури, 1998.
16. Шаповалов В. П. Плавання : посіб. для студ. ін-тів фіз. культ. і спорту / В.П. Шаповалов. – Дніпропетровськ : Січ, 1994. – 399 с.
17. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / О. А. Шинкарук ; МОНУ, НУФВСУ. - Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. - 136 с.
18. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання / Л. М. Шульга. –К.: Олімпійська література, 2012. –216 с.
19. Chaplinskij N. Biomechanical analysis of starting techniques in swimming / Chaplinskij N. // Swimming III Terauds and Bedingfeld : International series of sport sciences. – Baltimore : Universiti park press, 1978. – Vol. 8. – P. 199–206.
20. Hannula D., Coaching swimming succesfull, Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois 2003, s. 21-24.
21. Haljand R. Tehnical and tactical parameters of competition performances / R. Haljand // Competition analysis in European Swimming Championships. – 1999. – P. 1–7.
22. James E. Counsilman. The Science of Swimming.– 1968. – 480 p.
23. James E. Counsilman. "Doc" Counsilman on Swimming Hardcover.– 1978. – 192 p.
24. James E. Counsilman, Brian E. Counsilman. The New Science of Swimming /2nd Edition // 2nd Editionby.– 1994. – 432 p.
25. Science of Coaching Swimming / John Leonard. – Illinois Leisure Press Champaign, 1992. – 162 p.

Допоміжна

1. Бекас О.О Оцінка аеробної продуктивності молоді 12-24 років / О.О. Бекас // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2002. – Том 1. – С. 198-199.
2. Бекас О.О. Вікові та статеві особливості рівня фізичного стану молоді і його залежність від способу життя: дис. ... канд. біол. наук: 03.00.13 / О.О. Бекас. – К., 2001. – 151 с.

3. Богуславська В.Ю. Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників на байдарках при застосуванні різних режимів тренувань на етапі попередньої базової підготовки: дис. ... канд. наук з фіз.вих.: 24.00.01 / Богуславська Вікторія Юріївна. – К., 2009. – 211 с.
4. Вадзюк С.Н. Фізіологія зовнішнього дихання: методики обстеження, вікові особливості / С.Н. Вадзюк, Н.Є. Зятковська. – Тернопіль, 2001. – 148 с.
5. Вілмор Джек Х., Девід Л.Костіл. Фізіологія спорту: навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2003. 655 с.
6. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
7. Гангог В.Ф. Фізіологія людини. Підручник / В.Ф. Гангог, М. Гжегоцький, В. Шевчук; пер. з англ. – Львів: БаК, 2002. – 784 с.
8. Грузевич Ірина Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості плавців 13-14 років шляхом застосування методики ендогенногіпоксичного дихання у підготовчому періоді річного макроциклу / Ірина Грузевич, Олександр Костенко, Сергій Костенко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – № 16. - С.112-118. УДК 769/799 (06) ББК 75я5 Ф 50 ISSN 2071-5285
9. Імас Є. Неолімпійський спорт: проблеми та перспективи розвитку / Є. Імас, О. Борисова, І. Когут // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук.праць. – Вінниця: Вінниц. держ. пед. ун-т імені Михайла Коцюбинського, 2016.– Вип. 2. – С. 145–152.
10. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
11. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія [навч.посібник для студентів факультетів фіз. виховання пед. ун-тів] / В. М. Костюкевич. – Вінниця: ДОВ «Вінниця»; ВДПУ, 2001. – С. 53-59.
12. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
13. Мухін В. М. Фізична реабілітація [підруч. для студентів ін-тів фіз. виховання] / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2005. – 470 с.
15. Неолімпійський спорт : навч. посіб. для студ, вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. В. Імас, С. Ф. Матвеев, О. В. Борисова [та ін.]. – Київ : НУФВСУ, 2015. – 184 с.
15. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Міністерство України у справах молоді та спорту, Республіканський науково-методичний кабінет, Федерація плавання України; уклад.: К. П. Сахновський. – К.: «Молодь», 1995. – 91 с.
16. Оздоровче плавання : навч. посіб./ Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017 – 200с.
17. Плавання. Правила змагань. <http://usf.org.ua/>.
18. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К.: НУФВСУ, Олімпійська література, 2013. – 184 с.

19. Фурман Ю. Удосконалення загальної фізичної підготовленості юних плавців шляхом застосування у навчально-тренувальному процесі методики ендогенно-гіпоксичного дихання / Юрій Фурман, Ірина Грузевич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – ХНПУ, 2014. - № 10. – С. 57-61.
20. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Л. М. Шульга. – Київ: Олімпійська література, 2008. – 232 с.
21. Kreft P, Skalski D, Kowalski D, Mirska I. (2023), Obciążenia treningowe w bezpośrednim przygotowaniu startowym 15-16 letnich pływaków. Naukowi Praci Miżregional'noї Akademii Uprawninnâ Personalom. Pedagogični Nauki Scientific Works of Interregional Academy of Personnel Management. Pedagogical Sciences, nr 1 (54), s. 5-16, wyk., bibliogr. 18 poz.
22. Platanou, T. (2009). Cardiovascular and metabolic requirements of water Polo. Serbian Journal of Sport Science, 3, 85–97.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання за модулем 8

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

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – диф. залік (VII семестр), іспит (VIII семестр) – денна форма; диф. залік – модуль 7 (VII семестр, VIII семестр), модуль 8 (IX семестр), іспит (X семестр) – заочна форма навчання.

Контрольні питання до модуля 8:

1. Цілі і завдання багаторічного тренування; фактори, що визначають його раціональну побудову.
2. Розкажіть про закономірності вікового біологічного розвитку, що обумовлюють планування багаторічного тренування.
3. Розкажіть про вплив темпів статевого дозрівання на розвиток фізичних якостей.
4. Назвіть оптимальні вікові зони для спрямованих тренувальних впливів на розвиток показників, що лімітують швидкість плавця.
5. Назвіть основні відмінності в плануванні багаторічної підготовки хлопчиків і дівчат.
6. Назвіть вікові межі, задачі і зміст етапів багаторічного спортивного тренування.
7. В чому полягають основні відмінності в методиці розвитку витривалості у плавців різних вікових категорій.

8. В чому полягають основні відмінності в засобах і методах розвитку сили у плавців різних вікових категорій.
9. Чи існує зв'язок між біологічним віком, рівнем фізичного розвитку і перспективністю спортсмена?
10. Чим пояснюється актуальність проблеми відбору і який його взаємозв'язок з підготовкою спортсмена?
11. Що таке спортивні здібності?
12. Що таке мотивація і яка її роль в реалізації спортивних здібностей?
13. Назвіть які особливості тіло будови, фізичної і спеціальної підготовленості лімітують спортивні досягнення в плаванні?
14. Назвіть оптимальний вік для початку багаторічного тренування і демонстрації високих спортивних результатів в плаванні.
15. Назвіть терміни і зміст основних етапів відбору в процесі багаторічного тренування.
16. Яка суть комплексного контролю, його мета та роль в системі підготовки спортсменів.
17. Які основні типи стану рухової функції спортсменів.
18. Які показники, методи і тести комплексного контролю використовуються у спорті.
19. Види та методи контролю (етапний, поточний, оперативний).
20. Які показники, методи і тести комплексного контролю використовуються у спорті.
21. Які основні вимоги ставляться до показників, які використовуються при комплексному контролі.
22. Показники, методи та тести комплексного контролю у плаванні.
23. Характеристика педагогічного контролю у плаванні.
24. Характеристика біомеханічного контролю у плаванні.
25. Характеристика біохімічного контролю у плаванні.
26. Характеристика психологічного контролю у плаванні.
27. Суть моделювання, основні групи моделей у плаванні.
28. Які основні типи модельних характеристик. Шляхи визначення модельних характеристик.
29. Розкажіть про прогнозування у спортивному тренуванні. Методи прогнозування у спорті.
30. Розкажіть про прогнозування у спортивному тренуванні. Методи прогнозування у спорті.
31. Розкажіть про прогнозування у спортивному тренуванні. Методи прогнозування у спорті.
32. Загальна характеристика етапів відбору та орієнтація плавців.
33. Початковий відбір і орієнтація плавців.
34. Попередній відбір і орієнтація плавців.
35. Проміжний відбір і орієнтація плавців.
36. Основний відбір і орієнтація плавців на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
37. Заключний відбір плавців на етапі збереження досягнень.

38. Спадковість основних морфологічних ознак. Спадковість основних рухових якостей у людини.
39. Педагогічні засоби відновлення. Психологічні засоби відновлення.
40. Медико-біологічні засоби відновлення.
41. Гігієнічні засоби відновлення працездатності. Фізичні засоби відновлення працездатності
42. Фармакологічне забезпечення стимуляції працездатності та відновлювальних процесів.
43. Дайте характеристику поняттю «фізична реабілітація».
44. Охарактеризуйте стадії спортивної травми. Стадії травми.
45. Застосування фармакологічних препаратів. Терапевтичні засоби та вправи при травмах.
46. Зв'язок засобів відновлення та профілактично-реабілітаційних засобів зі структурними компонентами тренування.
47. Планування відновлювальних заходів для корекції працездатності плавців (локальний масаж, електростимуляція, ванни, гідромасаж, загальний масаж, сауна та ін.).

Екзаменаційні питання

1. Яка роль ТіМОВС та СПВ у професійній підготовці студентів.
2. Розкажіть про взаємозв'язок ТіМОВС та СПВ із дисциплінами предметної підготовки навчального плану за напрямом фізична культура та спорт.
3. Який взаємозв'язок між структурою навчання руховим діям і формуванням професійних вмінь педагога з фізичної культури і спорту?
4. Яке місце фізичної культури та спорту у суспільстві?
5. Дайте характеристику плавання як фізичної вправи та виду спорту.
6. Розкажіть про значення та місце плавання первісному суспільстві та античному світі (у Стародавній Греції, Римі).
7. Охарактеризуйте зародження спортивного плавання та його розвиток у ХІХ і першій половині ХХ сторіччя?
8. Охарактеризуйте значення сучасних Ігор Олімпіад у розвитку плавання. Розкажіть про виступи українських плавців на Іграх Олімпіад?
9. Дайте визначення поняття «техніка спортивного плавання». Які фактори впливають на техніку спортивного плавання. Варіативність техніки.
10. Охарактеризуйте гідростатичну рівновагу тіла у воді. Дайте визначення поняття «плавучості тіла», та від чого вона залежить.
11. Охарактеризуйте сили, що виникають при пересуванні плавця у воді. Дайте визначення поняття «кут атаки» плавця.
12. Назвіть фази циклу рухів плавця в кожному спортивному способі плавання.
13. Назвіть сучасні варіанти техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині.
14. Назвіть сучасні варіанти техніки плавання брасом та дельфіном.
15. Охарактеризуйте сучасні варіанти техніки виконання стартів та поворотів при плаванні спортивними способами.
16. Розкажіть про способи та дистанції, за якими проводяться змагання з плавання та реєструються рекорди.
17. Охарактеризуйте положення про змагання з плавання.

18. Охарактеризуйте правила змагань з плавання.
19. Охарактеризуйте склад та обов'язки суддівської колегії при проведенні змагань з плавання.
20. Назвіть основні педагогічні принципи, методи та засоби, які застосовуються в навчально-тренувальному процесі з плавання.
21. Охарактеризуйте групи методів, які застосовуються при початковому навчанні.
22. Назвіть основні групи засобів, що застосовуються при навчанні плаванню, спрямованість впливу вправ кожної групи та завдання, які вирішуються за їх допомогою.
23. Охарактеризуйте оздоровчий вплив плавання на системи організму людини.
24. Охарактеризуйте значення ігрового та змагального методів при початковому навчанні плаванню дітей.
25. Охарактеризуйте основні завдання початкового навчання плаванню та методику комплектування навчальних груп різного контингенту людей.
26. Назвіть фактори, що визначають зміст (програму) та ефективність навчання початкового плаванню.
27. Назвіть основні завдання та охарактеризуйте етапи початкового навчання плаванню.
28. Розкажіть про завдання, засоби та методи, що використовуються на кожному з етапів навчання плаванню.
29. Розкажіть про методичну послідовність вивчення окремого елементу техніки способу плавання та способу плавання в цілому.
30. Охарактеризуйте системи початкового навчання плаванню. Назвіть ефективну систему навчання плаванню при роботі з дітьми.
31. Охарактеризуйте методичну послідовність вивчення спортивних способів плавання за паралельно-послідовною системою навчання.
32. Охарактеризуйте основні групи помилок та шляхи їх усунення при початковому навчанні плаванню.
33. Охарактеризуйте побудову заняття з початкового навчання плаванню та завдання його частин.
34. Охарактеризуйте методи ведення заняття з початкового навчання плавання.
35. Розкажіть про планування початкового навчання плаванню у загальноосвітніх школах та ДЮСШ.
36. Розкажіть про особливості процесу початкового навчання плаванню людей різного віку.
37. Дайте загальну характеристику гри у водне поло. Назвіть правила гри та особливості проведення змагань з водного поло.
38. Дайте загальну характеристику синхронному плаванню, як виду спорту. Назвіть правила змагань.
39. Дайте загальну характеристику стрибкам у воду, як виду спорту. Правила проведення змагань.
40. Назвіть особливості техніки та методики навчання у підводному плаванні. Значення підводного плавання. Правила проведення змагань.

41. Дайте загальну характеристику плаванню, як виду спорту. Назвіть правила змагань.
42. Що таке рухові здібності. Які рухові здібності складають основу спеціальної працездатності плавця.
43. Охарактеризуйте зміст і форму фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ.
44. В чому полягають завдання та зміст загальної цілеспрямованої фізичної підготовки плавців.
45. В чому полягають завдання та зміст спеціальної фізичної підготовки.
46. Назвіть методи розвитку сили у плавців і дайте їм характеристику.
47. Що таке швидкісні здібності. Які фактори визначають рівень розвитку швидкісних здібностей плавця.
48. Що таке витривалість. Назвіть фактори, які визначають рівень прояву витривалості.
49. Що таке гнучкість. Загальна характеристика гнучкості. Які фактори обумовлюють прояв гнучкості.
50. Дайте визначення поняттям «спортивна техніка» та «технічна підготовленість».
51. Що таке загальна та спеціальна технічна підготовленість. Назвіть завдання, методи та засоби технічної підготовки.
52. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.
53. Дайте визначення поняттю “тактика” в спорті. Тактична діяльність спортсмена.
54. Який взаємозв’язок тактичної підготовки з іншими видами підготовленості.
55. Морально-вольова підготовленість плавця.
56. Що таке мотивація спортсменів. Виховання вольових якостей. Як вимірюється рівень їх розвитку.
57. Дайте визначення процесу спортивного тренування плавців. Охарактеризуйте зміст спортивного тренування плавців.
58. Охарактеризуйте мету і завдання спортивного тренування плавців.
59. Охарактеризуйте засоби та методи спортивного тренування плавців.
60. Охарактеризуйте поняття працездатність плавця. Розкажіть про особливості тренувальних і змагальних навантажень у плаванні.
61. Охарактеризуйте взаємозв’язок обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень у плаванні.
62. Охарактеризуйте параметри фізичних навантажень, що застосовуються у плаванні.
63. Охарактеризуйте види адаптації організму плавців до фізичних навантажень.
64. Охарактеризуйте поняття відпочинку у спортивному тренуванні плавців.
65. Охарактеризуйте особливості побудови навчально-тренувальних занять у плаванні.
66. Охарактеризуйте види навантажень на тренувальних заняттях при підготовці кваліфікованих плавців.

67. Охарактеризуйте залежність завдань тренувального процесу з методикою побудови окремих тренувальних занять у плаванні.
68. Охарактеризуйте типи тренувальних мікроциклів у плаванні та їх зміст в залежності від періоду підготовки.
69. Розкажіть про сумарний вплив на організм плавця різних сполучень тренувальних занять з різними за величиною та спрямованістю навантаженнями.
70. Охарактеризуйте структуру та особливості побудови тренувальних мікроциклів у плаванні при одноразових, дворазових і більше заняттях впродовж дня.
71. Розкажіть про особливості планування спортивного тренування плавців впродовж року.
72. Охарактеризуйте типи тренувальних мезоциклів та особливості їх побудови у плаванні. Розкажіть про особливості побудови мезоциклів при тренуванні плавців.
73. Охарактеризуйте сполучення тижневих мікроциклів та сумарного навантаження у тренувальних мезоциклах різного типу при підготовці кваліфікованих плавців.
74. Охарактеризуйте зміст та структуру тренувальних макроциклів у плаванні.
75. Охарактеризуйте особливості тренування плавців у різних (підготовчому, змагальному, перехідному) періодах.
76. Охарактеризуйте співвідношення обсягів тренувального навантаження різної спрямованості у макроциклі в залежності від спортивної спеціалізації кваліфікованих плавців.
77. Розкажіть про мету та завдання багаторічної спортивної підготовки плавців та фактори, які визначають її раціональну побудову.
78. Розкажіть про закономірності розвитку та вдосконалення фізичних якостей юних плавців в процесі багаторічного тренування.
79. Дайте загальну характеристику етапів (вікові межі, завдання, зміст) багаторічної спортивної підготовки плавців.
80. Охарактеризуйте етап початкової підготовки юних плавців та динаміку фізичних навантажень різної спрямованості на цьому етапі.
81. Охарактеризуйте етап попередньої базової підготовки юних плавців та динаміку фізичних навантажень різної спрямованості на цьому етапі.
82. Охарактеризуйте етап спеціалізованої базової підготовки юних плавців та динаміку фізичних навантажень різної спрямованості на цьому етапі.
83. Охарактеризуйте етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей плавців та динаміку фізичних навантажень різної спрямованості на цьому етапі.
84. Охарактеризуйте етап збереження досягнення кваліфікованих плавців та динаміку фізичних навантажень різної спрямованості на цьому етапі.
85. Розкажіть про закономірності вікового біологічного розвитку, що обумовлюють планування багаторічного тренування.
86. Розкажіть про вплив темпів статевого дозрівання на розвиток фізичних якостей.

87. Чим пояснюється актуальність проблеми відбору і який його взаємозв'язок з підготовкою спортсмена?
88. Яка суть комплексного контролю, його мета та роль в системі підготовки спортсменів.
89. Які основні типи стану рухової функції спортсменів.
90. Які показники, методи і тести комплексного контролю використовуються у спорті.
91. Педагогічні, психологічні, та медико-біологічні засоби відновлення.
92. Гігієнічні засоби відновлення працездатності. Фізичні засоби відновлення працездатності.
93. Фармакологічне забезпечення стимуляції працездатності та відновлювальних процесів.
94. Охарактеризуйте стадії спортивної травми. Стадії травми.
95. Застосування фармакологічних препаратів для відновлення та стимуляції працездатності плавців. Терапевтичні засоби та вправи при спортивних травмах.
96. Зв'язок засобів відновлення та профілактично-реабілітаційних засобів зі структурними компонентами тренування.
97. Планування відновлювальних заходів для корекції працездатності плавців (локальний масаж, електростимуляція, ванни, гідромасаж, загальний масаж, сауна та ін.).