

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

**КАФЕДРА ВОДНИХ ТА НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО-  
ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ.»**

Рівень вищої освіти бакалавр

Третій рік навчання

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Спортивна спеціалізація плавання

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення» для студентів-бакалаврів 3 курсу спортивної спеціалізації плавання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

VI-VII семестр (денна форма навчання та заочна форма навчання)

Розробник: професор, к.п.н. Сидорко О.Ю.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри водних та неолімпійських видів спорту  
Протокол від “19” серпня 2024 року № 1

Завідувач кафедри водних та неолімпійських видів спорту

(Сидорко О.Ю.)

(підпис)

Обговорено та затверджено вченою радою факультету педагогічної освіти

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 р.

Декан факультету педагогічної освіти \_\_\_\_\_ Островський М.В.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 11		Дисципліна спеціалізації плавання	
Модулів – 2	Спеціальність: <u>017 Фізична культура і спорт</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		3-й	3-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u> (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 330		4-5-й	4-5-й
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 2	Рівень вищої освіти: бакалавр	20 год.	12 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		188 год.	8 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		76 год.	280 год.
		<b>Індивідуальні завдання: -</b>	
Вид контролю: диф. залік			

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Програма розкриває зміст, структуру та обсяг навчальної дисципліни, конкретні форми проведення навчальних занять, форми та засоби проведення поточного та підсумкового контролю для студентів третього курсу кафедри водних видів спорту спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

**Метою** викладення навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічного 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 з артистичного плавання, 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 і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення» є:

- ознайомити студентів з необхідними теоретичними знаннями та положеннями про 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;

- ознайомити студентів з основами спортивного тренування, методикою фізичної підготовки у плаванні, методами та засобами розвитку фізичних якостей, в тому числі за допомогою вправ плавання та інших водних видів спорту;

- ознайомити студентів з методиками технічної, тактичної, теоретичної та психологічної підготовки у плаванні, особливостями планування та організації процесу спортивної підготовки плавців;

- ознайомити студентів з особливостями застосування основ спортивного тренування плавців в умовах ДЮСШ, загальноосвітньої школи, вищих закладів освіти;

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

- розвивати у студентів зацікавлення до науково-дослідної роботи, сприяти їх науковим пошукам та дослідженням.

- сформувані професійно-педагогічні знання та уміння для ведення здорового способу життя та правильного фізичного розвитку; з техніки безпеки та правил поведінки на воді, в тому числі у надзвичайних ситуаціях та в умовах військового стану, терористичної загрози; з планування, організації та керування процесом спортивної підготовки плавців різної кваліфікації задля

досягнення результатів певного рівня; для організації та проведення науково-дослідної роботи у спортивному плаванні.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати:**

- 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 спортивного тренування у плаванні та водних видах спорту, його складові та особливості підготовки спортсменів; особливості педагогічних та біологічних аспектів тренування;

- характеристики тренувальних та змагальних навантажень у плаванні, вплив навантажень на організм людини та їх тренувальний ефект; механізми адаптації організму спортсменів до фізичних навантажень, способи відновлення та відпочинку;

- методику спортивної підготовки плавців різної кваліфікації; особливості фізичної, технічної, тактичної, теоретичної і психологічної підготовки та заходи попередження спортивних травм, перенапруження та перетренованості;

- мету, завдання, структуру, методи, засоби та особливості фізичної, технічної, тактичної, теоретичної та психологічної підготовки плавців;

- методику планування, організації та проведення спортивної підготовки спортсменів-плавців різного віку та кваліфікації;

**вміти:**

- з урахуванням техніки безпеки організувати і проводити заняття із загальної та спеціальної фізичної підготовки різного контингенту плавців;

- визначати рівень розвитку фізичних якостей, застосовувати засоби і методи їх розвитку;

- визначати структуру та зміст технічної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовки плавців в залежності від їх спортивної кваліфікації та завдань навчально-тренувального процесу;

- аналізувати техніку плавання, визначати та усувати помилки і недоліки в технічній підготовці плавців;

- планувати та організувати 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;

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

#### ***володіти:***

- методикою розвитку фізичних якостей плавців та особливостями фізичної підготовки у плаванні;

- методикою різних видів спортивної підготовки плавців;

- методикою побудови тренувальних занять з різних видів спортивної підготовки в залежності від спортивної кваліфікації плавців;

#### ***Форми організації навчання:***

##### Лекції.

Цільове спрямування: інформаційне забезпечення теоретичного матеріалу.

Методичне забезпечення: лекційний курс.

Контрольні заходи: підсумковий контроль - контроль засвоєння студентами теоретичного матеріалу – диференційований залік.

##### Практичні заняття.

Цільове спрямування: формування професійних вмінь та навичок практичного застосування основних теоретичних положень.

Методичне забезпечення: методичний матеріал (контрольні питання, тести для виявлення ступеня оволодіння необхідними теоретичними положеннями; завдання для практичного застосування теоретичних положень шляхом індивідуального їх виконання).

Контрольні заходи: а) поточний контроль: контрольні перевірки, тестування ступеню оволодіння теоретичними положеннями та рівня формування професійних вмінь та навичок; б) підсумковий контроль: семестровий залік - оцінка рівня засвоєння навчального матеріалу на підставі виконання робіт (завдань) на практичних заняттях.

##### Семінарські заняття.

Цільове спрямування: формування професійно-педагогічних знань, умінь та навичок ведення науково-методичної та науково-дослідної роботи (правила написання тез для виступів із результатами виконання індивідуальних завдань, виступу з доповіддю, участі в дискусії).

Методичне забезпечення: методичний матеріал (завдання для практичного виконання, методичні рекомендації з структури тез, виступу, засад лекторської майстерності та порядку ведення дискусії).

Контрольні заходи: поточний контроль (перевірка рівня формування освітніх та професійних умінь та навичок).

##### Самостійна робота студентів.

Цільове спрямування: підвищення рівня індивідуальної підготовки, розкриття індивідуальних творчих здібностей.

Методичне забезпечення: методичні матеріали.

Контрольні заходи: поточний контроль.

Консультації.

Цільове спрямування: розширення знань, підвищення певних теоретичних положень або аспектів їх практичного застосування.

### **Програмні компетентності, що забезпечуються вивченням дисципліни 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**

СК 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.

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

#### **Модуль 1**

**Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи спортивного тренування плавців. Види спортивної підготовки плавців: фізична підготовка спортсменів-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 силової витривалості.

Засоби силової 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.

### **Модуль 2**

**Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи спортивного тренування плавців. Види спортивної підготовки плавців: технічна, тактична, психологічна, психологічна, теоретична. Науково-дослідна робота студента.**

#### **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 різної кваліфікації.

#### **Тема 7. Тактична підготовка плавця.**

Визначення поняття «тактика» в спорті. Тактична діяльність спортсмена-плавця. Взаємозв'язок тактичної підготовки з іншими видами підготовленості. Індивідуальна, групова та командна тактика. Засоби та методи тактичної підготовки плавців.

### Тема 8. Психологічна підготовка плавця.

Морально-вольова та психологічна підготовленість. Темперамент. Мотивація спортсменів. Виховання вольових якостей та вимірювання рівня їх розвитку. Спеціальна психологічна підготовленість. Засоби та методи психологічної підготовки. Виховання позитивного ставлення до здорового способу життя. Виховання позитивного ставлення до тренувальних навантажень та спортивного життя. Стресостійкість, методи та засоби запобігання психологічного перенапруження та стресу. Передзмагальні стани плавця. Навіювання, що обумовлюють передзмагальні установки по типу «спокійна бойова впевненість».

### Тема 9. Теоретична підготовка плавця.

Теоретична (інтелектуальна) підготовленість спортсмена. Зміст інтелектуальної освіти спортсменів. Зміст та особливості методики теоретичної підготовки плавців різної кваліфікації.

### Тема 10. Науково-дослідна робота студента.

Студентська науково-дослідна діяльність. Проведення наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту. Види та спрямованість наукового дослідження. Вибір адекватних методів наукового дослідження в залежності від його спрямованості. Отримання та аналіз результатів дослідження. Оформлення висновків наукового дослідження.

## 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л	пр. сем	лаб	інд	с.р.		л	пр. сем	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>Модуль 1</b>													
<b>Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи спортивного тренування плавців. Види спортивної підготовки плавців: фізична підготовка спортсменів-плавців.</b>													
<b>Тема 1.</b> Фізична підготовка плавців.	24	2	4	-	-	18	33	2	1	-	-	30	
<b>Тема 2.</b> Силова підготовка плавців.	42	2	26	-	-	14	30	1	1	-	-	28	
<b>Тема 3.</b> Розвиток витривалості у плавців.	38	2	24	-	-	12	28	1	1	-	-	26	
<b>Тема 4.</b> Розвиток швидкісних якостей плавців.	38	2	24	-	-	12	27,5	1	0,5	-	-	26	

<b>Тема 5.</b> Розвиток гнучкості та координаційних якостей плавців.	38	2	24	-	-	12	27,5	1	0,5			26
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>180</b>	<b>10</b>	<b>102</b>	-	-	<b>68</b>	<b>146</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	-	-	<b>136</b>
<b>Модуль 2</b>												
<b>Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи спортивного тренування плавців. Види спортивної підготовки плавців: технічна, тактична, психологічна, психологічна, теоретична. Науково-дослідна робота студента.</b>												
<b>Тема 6.</b> Технічна підготовка плавця..	46	2	34	-	-	10	34	2	2	-	-	30
<b>Тема 7.</b> Тактична підготовка плавця.	28	2	16	-	-	10	29,5	1	0,5	-	-	28
<b>Тема 8.</b> Психологічна підготовка плавця.	28	2	16	-	-	10	29,5	1	0,5	-	-	28
<b>Тема 9.</b> Теоретична підготовка плавця.	28	2	16	-	-	10	29,5	1	0,5	-	-	28
<b>Тема 10.</b> Науково-дослідна робота студентів.	20	2	4	-	-	14	31,5	1	0,5	-	-	30
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>150</b>	<b>10</b>	<b>86</b>	-	-	<b>54</b>	<b>154</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	-	-	<b>144</b>
<b>Разом годин</b>	<b>330</b>	<b>20</b>	<b>188</b>	-	-	<b>76</b>	<b>300</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	-	-	<b>280</b>

## **5. КОРОТКИЙ ЗМІСТ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ**

**Тема 1.** Мета та завдання загальної фізичної підготовки. Мета та завдання спеціальної фізичної підготовки. Засоби розвитку фізичних якостей. Класифікація фізичних вправ.

Загальна фізична підготовка на суші: стройові та порядкові вправи, ходьба та біг, загально-розвиваючі вправи, стрибки та метання, елементи важкої атлетики (вправи зі штангою), лижна підготовка, веслування, рухливі та спортивні ігри і т.д. Загальна фізична підготовка у воді: комплексне плавання, ігри у воді, водне поло, елементи пірнання, стрибки в воду, синхронне плавання.

Спеціальна фізична підготовка на суші (вправи для розвитку фізичних якостей). Спеціальна фізична підготовка в воді (засоби спеціальної плавальної підготовки).

**Тема 2.** Методи та засоби розвитку силових якостей. Планування та контроль силових якостей. Вікова динаміка природнього розвитку сили. Планування та контроль силових навантажень та тестування рівня розвитку силових якостей.

**Тема 3.** Методи та засоби розвитку витривалості плавців. Вікова динаміка природнього розвитку витривалості. Планування та контроль навантажень, спрямованих на розвиток витривалості.

**Тема 4.** Характеристика засобів і методів розвитку швидкісних можливостей плавців. Планування швидкісних навантажень та контроль швидкісних якостей. Вікова динаміка природнього розвитку швидкісних якостей.

**Тема 5.** Характеристика засобів і методів розвитку гнучкості. Вікова динаміка природнього розвитку гнучкості. Контроль за розвитком гнучкості.

Характеристика засобів і методів розвитку координаційних якостей (спритності). Особливості методики розвитку координаційних якостей у спортсменів-плавців. 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.

**Тема 6.** Характеристика понять «техніка», «технічна підготовленість», «техніко-тактична підготовленість». Методи та засоби технічної підготовки. Контроль технічної підготовленості плавців.

**Тема 7.** Характеристика знань, вмінь та навичок, що визначають тактичну підготовленість плавця. Тактичні варіанти долаття дистанцій з урахуванням і без урахування дій суперників. Засоби та методи тактичної підготовки.

**Тема 8.** Спеціальна психологічна підготовленість плавця. Методи та засоби виховання морально-вольових якостей плавця.

**Тема 9.** Теоретична (інтелектуальна) підготовленість спортсменів. Зміст теоретичної підготовки та її місце у багаторічній підготовці плавців. Особливості теоретичної підготовки плавців в залежності від спортивної кваліфікації.

**Тема 10.** Методи наукового дослідження. Відбір адекватних методів наукового дослідження в залежності від його спрямованості. Особливості проведення педагогічного експерименту у сфері спортивної діяльності, зокрема у плаванні. Отримання та аналіз результатів дослідження. Оформлення висновків наукового дослідження.

## **6. ТЕМИ ТА КОРОТКИЙ ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

### **Тема 1. Фізична підготовка плавців.**

Класифікація вправ для розвитку фізичних якостей плавців. Особливості застосування вправ у воді для розвитку фізичних якостей плавців. Технічні засоби для розвитку фізичних якостей плавців.

### **Тема 2. Силова підготовка плавців.**

Розвиток сили плавця: вправи на спеціальних тренажерах, з амортизаторами тощо. Вправи у воді для вдосконалення максимальних за силою та довжиною робочих рухів; вправи для пошуку та вдосконалення оптимальних за силою та довжиною робочих рухів.

### **Тема 3. Розвиток витривалість плавця.**

Виконання вправ для вдосконалення витривалості в аеробній та анаеробній зонах енергетичної продуктивності для плавців різної кваліфікації.

Підбір інтенсивності та кількості повторень вправ за частотою серцевих скорочень і швидкості відновлення.

Визначення рівня спеціальної працездатності плавців в різних зонах енергозабезпечення для плавців-спринтерів та стаєрів різної кваліфікації.

#### **Тема 4. Розвиток швидкісних якостей плавця.**

Підвищення максимальної швидкості плавання: плавання на коротких відрізках за допомогою рук і ніг повільно, з прискоренням, у максимальному темпі; вправи на прискорення, в темпі долаття основної дистанції на результат. Виконання вправ на суші та у воді для розвитку вибухової сили плавців, для підвищення ефективності реалізації швидкісних можливостей при виконанні стартів і поворотів.

#### **Тема 5. Розвиток гнучкості та координаційних якостей плавців.**

Розвиток гнучкості плавця: вправи на розтягування та розслаблення м'язів на суші; вправи на суші та у воді з виконанням максимальних за амплітудою рухів ногами, руками та тулубом; спеціальні вправи для розвитку рухливості в суглобах при виконанні гребкових рухів в основних і додаткових способах плавання.

Вправи на суші та у воді для розвитку координаційних якостей (спритності) плавця. Спеціально-підготовчі вправи в ускладнених умовах, без зорового контролю тощо. Вправи із незвичних вихідних положень; з варіювання швидкості та темпу рухів; зі зміною просторових і динамічних характеристик руху; створення неочікуваних ситуацій під час виконання рухів. Вправи на суші та у воді, спрямовані на розвиток спеціалізованих відчуттів – відчуття темпу, відчуття часу і простору, відчуття зусиль тощо.

#### **Тема 6. Технічна підготовка плавця.**

Вдосконалення техніки обраного способу плавання в цілому та за елементами. Вдосконалення техніки додаткових способів плавання. Вдосконалення координаційних якостей, як елемент технічної підготовки. Вдосконалення спеціалізованих відчуттів простору, зусиль, що розвиваються, темпу, часу і відчуття води.

#### **Тема 7. Тактична підготовка плавця.**

Долання змагальних та тренувальних дистанцій за складеним графіком. Рівномірне долаття дистанції, з прискореннями. Долання дистанцій з багаторазовим фінішуванням. Долання дистанції з урахуванням дій більш підготовленого плавця.

#### **Тема 8. Теоретична підготовка плавця.**

Пошук та опрацювання інформації про стан розвитку плавання в Україні та світі, досягнення українських та закордонних плавців високого класу, найкращі результати плавців за видами плавання та дистанціями, технічні та тактичні нововведення у проведенні змагальної діяльності, сучасні знання з медико-біологічного забезпечення спортивної діяльності плавців тощо.

#### **Тема 10. Науково-дослідна робота студентів.**

Аналіз та добір методів наукового дослідження відповідно до його теми, змети і завдань. Планування та організація педагогічного експерименту. Опрацювання результатів наукового дослідження та формування висновків.

## **7. ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

1. Написання реферату за темою: «Структура, зміст та методика фізичної підготовки плавців».
2. Складання комплексів вправ з загальної та спеціальної фізичної підготовки.
3. Розробка карток вправ для розвитку сили на суші та в воді. Розробка конспектів уроків і комплексів вправ з розвитку силових здібностей.
4. Розробка карток вправ для розвитку витривалості. Розробка конспектів уроків і комплексів вправ з розвитку витривалості плавців різної кваліфікації.
5. Розробка карток вправ для розвитку швидкісних можливостей. Розробка конспектів уроків і комплексів вправ з розвитку швидкісних можливостей.
6. Розробка карток вправ для розвитку гнучкості. Розробка конспектів уроків та комплексів вправ з розвитку гнучкості.
7. Визначити рівень технічної підготовленості плавця, використовуючи оцінки реалізаційної ефективності техніки.
8. Складання раціональних варіантів розподілу учасників естафети за етапами (4x100 в/с, 4x200 в/с, 4x100 комбіновані естафети) зі студентами групи.
9. Визначити рівень психологічної підготовленості плавця використовуючи тестові методики.
10. Написати реферат за темою: «Виховання інтелектуальних здібностей юних плавців».

## **8. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ**

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

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

**Підсумковий контроль** – диференційований залік (V, VI семестр – денна форма; модуль 1 – V семестр, модуль 2 - VI семестр – заочна форма навчання).

## **9. ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

1. Пропливання на результат обраної дистанції обраним способом плавання (результат оцінюється за кваліфікаційною таблицею).
2. Демонстрація техніки комплексного плавання на дистанції 200 метрів (оцінюється техніка плавання, старту і поворотів).
3. Складання комплексів вправ на суші та у воді для розвитку фізичних якостей плавців (за завданням викладача).

4. Складання планів тренувальних занять для навчально-тренувальних груп і груп спортивного вдосконалення різного спрямування (за завданням викладача).
5. Проведення тренувальних занять з навчально-тренувальними групами юних спортсменів (студентів групи) з метою розвитку фізичних якостей та вдосконалення технічної підготовленості ( за завданням викладача).
6. Ведення щоденника тренувань.
7. Знання теоретичного матеріалу програми.
8. Виконання завдань СРС.
9. Участь у змаганнях або суддівство змагань з виду спорту (за можливістю).
10. Покращення спортивного результату:
  - на оцінку “3” + 10 очок (за таблицею оцінки результатів) до результату, показаному на вступних іспитах;
  - на оцінку “4” + 15 очок;
  - на оцінку “5” + 20 очок.
11. Участь у спортивно-масових заходах університету (за можливістю).

### **10. ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

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.
  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.

### **ІНДИВІДУАЛЬНІ ГРАФІКИ НАВЧАННЯ**

**Для отримання заліку з дисципліни студентам, які навчаються за індивідуальним графіком, необхідно:**

- 1) Представити результати своїх спортивних досягнень.
- 2) Написати реферат за темою: «Структура, зміст та методика фізичної підготовки плавців».
- 3) Скласти комплекс вправ на суші та у воді для розвитку фізичних якостей плавців (однієї фізичної якості, за завданням викладача).



*Тема реферату комплекс вправ можуть бути зкореговані з огляду на обраний вид спорту.*

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

### Рекомендована література

#### **Основна**

1. Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. / І. Д. Глазирін. – Київ : Кондор, 2011. – 502 с.
2. Жордочко Р.В., Соколов Ю.Л., Соколов 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: Львівській державний інститут фізичної культури, 1998.

12.James E. Counsilman.The Science of Swimming.– 1968. – 480 p.

13. James E. Counsilman. "Doc" Counsilman on Swimming Hardcover.– 1978. – 192 p.

14. James E. Counsilman, Brian E. Counsilman. The New Science of Swimming /2<sup>nd</sup> Edition // 2nd Editionby.– 1994. – 432 p.

#### **Додаткова**

1.Крук М. З. Биканов С. Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання. Житомир, видавництво ЖДУ ім. І. Франка. 2010 - 108с.

2. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.

3.Оздоровче плавання : навч. посіб./ Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017 – 200с.