

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

Кафедра водних та неолімпійських видів спорту



СИЛАБУС

навчальної дисципліни

**«Теорія, методика та практика плавання та
рятування
на воді»**

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – 01 «Освіта/Педагогіка».

Спеціальність – 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня-професійна програма – нормативна.

Кількість кредитів: 3 – 90 год., з них аудиторних – 54 год. (12 год. заочна форма); самостійна робота студента – 36 год. (78 год. заочна форма)

Форма навчання – денна (заочна).

Вид контролю: залік.

Рік підготовки – 1 курс (3 курс заочна форма), семестр – 2 (6 заочна форма).

Компонент освітньої програми – обов'язкова.

Дні занять – відповідно розкладу.

Консультації – відповідно до графіку навчального процесу.

Мова викладання – українська.

Керівник курсу:

Островський Мар'ян Володимирович – канд. Наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри водних та неолімпійських видів спорту

Контактна інформація

Адреса: 79005, вул. Дудаєва, 8, м. Львів. ауд.19., кафедра водних та неолімпійських видів спорту.

Телефон (032)261-19-37; e-mail: swim@ldufk.edu.ua

Опис дисципліни

Сучасний стан вимагає високої професійної підготовленості фахівців галузі (тренерів, інструкторів, методистів тощо) з питань фізичної культури і спорту. Дисципліна «Теорія, методика та практика плавання та рятування на воді» є однією з профільюючих дисциплін у професійній підготовці здобувачів вищої освіти з фізичної культури і спорту. Цей курс формує нові та поглиблює знання студентів, сприяє розвитку професійної майстерності та професійної кваліфікації майбутніх фахівців.

Курс «Теорія, методика та практика плавання та рятування на воді» розроблений у відповідності до вимог Стандарту вищої освіти здобувачів першого (бакалаврського) рівня спеціальності «Фізична культура і спорт», Національної рамки кваліфікацій з урахуванням особливостей та специфіки підготовки таких фахівців.

Усі навчально-методичні матеріали з дисципліни розміщені на сайті дистанційного навчання університету.

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія, методика та практика плавання та рятування на воді» є формування освіченої, гармонічно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих тренерів-викладачів, які зможуть забезпечити ефективний процес початкового навчання плаванню, вдосконалення спортивної майстерності спортсменів різних видів спорту засобами плавання, з урахуванням техніки безпеки проводити заняття з плавання з рекреаційно-оздоровчою метою, запобігати та надавати необхідну допомогу у разі нещасних випадків на воді, 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 та сучасних соціальних викликів.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Теорія, методика та практика плавання та рятування на воді» є:

- ознайомити студентів з необхідними теоретичними знаннями та положеннями про історію розвитку плавання; застосування вправ плавання в системі фізичної культури, олімпійського та професійного спорту; вплив занять плаванням на організм людини; 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; основи техніки та техніку спортивного плавання; методику спостереження за правильною технікою виконання плавальних вправ; методику початкового навчання техніці плавання, розвитку фізичних якостей та основ спортивного тренування; методику організації та проведення змагань з плавання; основи прикладного плавання; методику рятування потерпілих на воді та надання першої медичної допомоги; 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 якостей різного контингенту людей; володіння технікою спортивного плавання; для планування, організації та проведення процесу спортивного тренування з різних видів спорту спортсменів різної кваліфікації; організації та проведення

змагань з плавання; володіння технікою рятування потерпілих на воді та надання першої медичної допомоги; 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;
- методику розвитку фізичних якостей осіб різного віку засобами плавання; основи методики спортивного тренування юних плавців та заходи попередження травм і нещасних випадків на воді;
- види змагань з плавання, методику планування, організації та проведення змагань з плавання;
- методику планування, організації та проведення навчально-тренувальних занять з плавання у 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;
- проводити загальний аналіз техніки плавання, визначати та усувати помилки і недоліки у техніці плавання учнів;
- планувати та організовувати навчально-тренувальний процес у плаванні з різним контингентом людей, застосовувати заходи для попередження травм та захворювань;
- 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 рекреаційно-туристичного бізнесу;
- екстраполювати отримані знання та уміння для організації та планування навчально-тренувального процесу у водних видах спорту із врахуванням особливостей виду спорту.

володіти:

технікою спортивних та прикладних способів плавання, виконання стартів та поворотів, а також методами рятування потерпілих на воді та надання першої медичної допомоги.

Пререквізити. Вивчення цієї дисципліни базується на знаннях з курсів медико-біологічного та психолого-педагогічного циклів. Обов'язковим є володіння знаннями з тем: «Вступ у дисципліну, класифікація та термінологія. Історія розвитку плавання. Основи техніки плавання», «Техніка спортивного плавання. Організація, проведення та суддівство змагань з плавання», «Теоретико-методичні основи навчання плаванню», «Прикладне плавання та рятування на воді».

Постреквізити. Вивчення дисципліни «Теорія, методика та практика плавання та рятування на воді» дозволить студентам засвоїти професійно-орієнтовані дисципліни та удосконалити отримані знання та уміння під час проходження педагогічної та тренерської практик. Студенти здобудуть компетентності, важливі для професійної кваліфікації здобувача вищої освіти рівня бакалавр.

Навчальний контент

№ теми	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних занять	Форма контролю
1	Вступ у дисципліну, класифікація та термінологія. Історія розвитку плавання. Основи техніки плавання • Лекція (мультимедійне забезпечення) • Методичні заняття (робота в малих групах; метод круглого столу) • Практичні заняття (робота в малих групах) • Самостійна робота студента	Знати: - місце дисципліни в системі навчальних дисциплін університету. - історію розвитку плавання. - значення плавання в історії Ігор Олімпіад. - досягнення українських плавців на міжнародній арені. - правила безпеки поведінки на воді. - основи техніки плавання.	Ознайомитись з технікою безпеки при проведенні занять з плавання. Перевірка початкового рівня плавальної підготовки. Засвоєння водного середовища. Ознайомитись з фізичними властивостями води, силами опору води та їх проявами (підйомна сила води, сила тяжіння тощо). Вивчити положення тіла плавця та його частин у воді (на грудях, на спині). Ознайомитись з проявом сили гідродинамічного опору при пересуванні плавця (види гідродинамічного опору тіла: тертя, форма тіла, хвильове утворення).	Опитування. Перевірка завдань для самостійної роботи. Перевірка матеріалів самопідготовки. Виконання завдань практичних занять.
2	Техніка спортивного плавання. Організація, проведення та суддівство змагань з плавання. • Лекція (мультимедійне забезпечення) • Методичні заняття (робота в малих групах), • Практичні заняття (робота в малих групах), • Самостійна робота	Знати: - теоретичні аспекти поняття техніки плавання як системи рухів. - техніку спортивних способів плавання, стартів, поворотів (фазовий склад, варіативність). - мету, завдання та значення змагань з плавання, види змагань, системи оцінки і заліку, положення про змагання, програми змагань,	Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елемента техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині	Опитування. Перевірка завдань для самостійної роботи. Перевірка матеріалів самопідготовки. Виконання завдань практичних занять.

	студента	- порядок і правила проведення змагань, склад суддівської колегії та обов'язки її членів, порядок підготовки місць для проведення змагань.	(імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання. Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даними способами, основні помилки та недоліки у техніці плавання). Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елементу техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання. Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даним способом, основні помилки та недоліки у техніці плавання). Вивчення техніки виконання стартів і поворотів при плаванні спортивними способами (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки виконання, основні помилки та недоліки).	
--	----------	---	---	--

3	Теоретико-методичні основи навчання плаванню • Лекція (мультимедійне забезпечення) • Методичні заняття (ситуаційні завдання), • Практичні заняття (робота в малих групах), • Самостійна робота студента	Знати: - чинники, що визначають зміст та ефективність початкового навчання плаванню (мета та завдання навчання, тривалість курсу навчання, контингент учнів). - правила та заходи безпеки при організації та проведенні занять з початкового навчання плаванню. - етапи початкового навчання плаванню, рівні оволодіння технікою плавання. - основні принципи, методи та засоби навчання, еволюцію методики навчання плаванню. - методику та системи початкового навчання техніці плавання. - послідовність вивчення спортивних способів плавання, стартів та поворотів. - особливості початкового навчання плаванню різного контингенту людей.	Вивчення підготовчих вправ для ознайомлення з водним середовищем: пересування на неглибокій частині басейну, занурення, спливання та лежання на воді, відкривання очей у воді, ковзання, видихи у воду. Найпростіші стрибки у воду: спади, зіскоки, стрибки. Імітаційні вправи на суші, підготовчі та спеціальні вправи у воді для вивчення техніки спортивних способів плавання (паралельно-послідовна система навчання), стартів і поворотів. Послідовність вивчення елементів техніки плавання. Типові помилки при виконанні вправ. Методичні вказівки для попередження та усунення недоліків у техніці плавання. Комплекси вправ для удосконалення техніки плавання. Спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання.	Опитування. Перевірка завдань для самостійної роботи. Перевірка матеріалів самопідготовки. Виконання завдань практичних занять.
4	Прикладне плавання та рятування на воді • Лекція (мультимедійне забезпечення) • Методичні заняття (ситуаційні завдання, робота в малих групах), • Практичні заняття (робота в малих групах), • Самостійна робота	Знати: - техніку прикладних способів плавання (на боці, брасом на спині); - техніку пірнання, додання водних перешкод на плаву за допомогою підтримуючих засобів. - методику рятування потерпілих на воді (класична рятувальна операція) , заходи для попередження нещасних випадків на воді.	Вправи для вивчення техніки плавання прикладними способами (на боці, брасом на спині); Способи додання водних перешкод перепливанням за допомогою прикладних способів плавання та підтримуючих засобів. Вправи для вивчення техніки пірнання (дихальні вправи, занурення, спливання). Техніка пересування під водою.	Опитування. Перевірка завдань для самостійної роботи. Перевірка матеріалів самопідготовки. Виконання завдань практичних занять.

	студента	- послідовність надання першої медичної допомоги при утопленні. - організацію рятувальної служби у місцях масового відпочинку на воді,.	Прийоми, що забезпечують пірнання у глибину та довжину. Техніка пірнання у глибину вниз ногами з поверхні води, пірнання у глибину вниз головою з поверхні води. Техніка плавання в ускладнених умовах. Плавання з підтримуючими засобами та різними предметами. Вивчення методики рятування потерпілих на воді. Заходи для попередження нещасних випадків на воді. Класична рятувальна операція. Послідовність дій при рятуванні на плаву (підпливання до потерпілого; пірнання, пошук та піднімання потерпілого з дна водойми на поверхню; звільнення від захватів; транспортування потерпілого). Прийоми виносу потерпілого на берег. Методи визначення стану потерпілого, причин та видів утоплення. Допомога на березі, надання першої медичної допомоги.	
--	----------	--	---	--

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. 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.
11. Плавання. Правила змагань. <http://usf.org.ua/>.
12. Плавання: теорія, методика, практика: навч. посібник / Р. Сіренко, - Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020.-260 с.
13. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
14. Руденко, В. О. Історія розвитку плавання в Україні та країнах Європи // Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей ХХ 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.
15. Україна на Олімпійських іграх. URL: <https://uk.wikipedia.org>
16. Чернов В. М. Основи техніки плавання : [навч. посіб.] [Електронний ресурс] /. Чернов В. М. – Львів : [б. в.], 1997. – 183 с.
17. Шаповалов В. П. Плавання : посіб. для студ. ін-тів фіз. культ. і спорту / В.П. Шаповалов. – Дніпропетровськ : Січ, 1994. – 399 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. James E. Counsilman. The Science of Swimming.– 1968. – 480 p.
21. James E. Counsilman. "Doc" Counsilman on Swimming Hardcover.– 1978. – 192 p.
22. James E. Counsilman, Brian E. Counsilman. The New Science of Swimming /2nd Edition // 2nd Editionby.– 1994. – 432 p.

Додаткова

1. Гангог В.Ф. Фізіологія людини. Підручник / В.Ф. Гангог, М. Гжегоцький, В. Шевчук; пер. з англ. – Львів: БаК, 2002. – 784 с.
2. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація [підруч. для студентів ін-тів фіз. виховання] / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2005. – 470 с.
4. 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.
- 5.. 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.
6. Оздоровче плавання : навч. посіб./ Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017 – 200с.
7. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Л. М. Шульга. – Київ: Олімпійська література, 2008. – 232 с.

Інформаційні ресурси університету

Бібліотека ЛДУФК, інтернет-ресурси (<http://repository.ldufk.edu.ua/handle>).

Політика щодо академічної доброчесності

Плагіат та інші форми нечесної роботи недопустимі. При запозиченні інформації обов'язково послатися на джерело. Списування під час написання комплексу тестових завдань (у т.ч. із використанням мобільних девайсів) заборонені.

Складання практичних нормативів здійснюється особисто студентом під час контрольних занять за присутності викладача кафедри водних та неолімпійських видів спорту або, як виняток, дистанційно за допомогою відеоматеріалів (у разі дистанційної форми навчання).

У разі дистанційної форми навчання складання теоретичної частини курсу відбувається через сайт дистанційного навчання університету.

Політика щодо дедлайнів та перескладання

Відпрацювання академічної заборгованості з дисципліни або повторне складання заліку здійснюється з дозволу деканату за наявності поважних причин.

Політика щодо відвідування

Відвідування навчальних занять є обов'язковим. У разі пропуску 1/3 занять студент **не допускається** до підсумкового контролю. Для студентів, що навчаються за індивідуальним планом, перелік завдань і час їх здавання визначається окремо, про що інформація надається на сайті дистанційного навчання університету.

Політика оцінювання

Умови допуску до підсумкового контролю

- відвідування (або відпрацювання) не менше 2/3 занять;
- складання підсумкового тесту контролю теоретичної підготовленості;
- виконання завдань самостійної роботи;
- виконання завдань практичних занять та практичних нормативів.

Система оцінювання та вимоги

Загальна система оцінювання курсу. Оцінювання здійснюється у відповідності до залікових вимог, які представлені у робочій навчальній програмі з дисципліни. Визначення оцінки здійснюється відповідно до затвердженої в університеті 100-бальної шкали оцінювання.

Залікові вимоги практичної підготовки

1. Демонстрація техніки плавання способами кроль на грудях, кроль на спині, брас (дистанція 50 метрів кожним способом) з виконанням стартів і поворотів (повороти прості відкриті).
2. Плавання обраним способом плавання на дистанцію 100 метрів з урахуванням часу.
3. Пірнання в довжину зі старту: жінки – 15 м; чоловіки – 20 м.
4. Транспортування «потерпілого» обраним способом (дистанція 50 метрів).
5. Демонстрація способів транспортування «потерпілого» (дистанція 50 метрів).

Залікові вимоги теоретичної підготовки

Складання підсумкового комплексу тестових завдань. Допуск до складання комплексу тестових завдань здійснюється виключно після виконання вимог практичної підготовки.

Лекційні заняття. Лекції, за можливістю, проходять у мультимедійному супроводі. Важливо робити записи під час лекційних занять. Це дозволить запам'ятати ключові деталі. Що найважливіше – дозволить зосередитися на найважливішій інформації, уважніше слухати і критично сприймати подану інформацію. Нотатки не повинні бути надто детальними. Вони повинні бути достатніми для відтворення інформації у пам'яті після

лекції. Тексти лекцій представлені в репозитарії бібліотеки ЛДУФК імені Івана Боберського та на сайті дистанційного навчання університету.

Методичні заняття. Для якісного засвоєння навчального контенту заняття важливо попередньо ознайомитись з навчальним матеріалом (до відповідної теми), виконати домашні письмові завдання. Доцільною є попередня підготовка до розгляду навчальних питань на методичних заняттях і активна участь в дискусії під час їх обговорення (доповнення, аргументовані заперечення тощо – оцінюються такою ж кількістю балів як і сама відповідь).

Практичні заняття. До практичних занять допускаються здорові студенти за наявності спортивної плавальної форми та особистих засобів гігієни. Для засвоєння практичного матеріалу слід виконати усі заплановані завдання та вправи, що передбачені планом занять навчальної дисципліни. Оцінюються якість виконання вправ та практичних нормативів.

Вимоги до самостійної роботи студента. Завдання для самостійної роботи, вимоги до них та терміни їх подання оголошують наприкінці кожної лекції. Вони подані у репозитарії бібліотеки ЛДУФК імені Івана Боберського та на сайті дистанційного навчання університету.

Контрольні запитання для підсумкового контролю

1. Яке значення відігравало плавання для людини у первісному суспільстві?
2. Яке значення надавалось плаванню в античному світі (у Стародавній Греції, Римі).
3. Охарактеризуйте розвиток та значення плавання у Середні віки.
4. Коли почало зароджуватись спортивне плавання і як воно розвивалося у XIX і першій половині XX сторіччя.
5. Охарактеризуйте значення сучасних олімпійських ігор у розвитку плавання.
6. Розкажіть про виступи українських плавців на олімпійських іграх.
7. Розкажіть про сучасний стан розвитку спортивного плавання у світі.
8. Охарактеризуйте спортивне плавання як навчальну дисципліну, яка вивчається у фізкультурних вузах.
9. Охарактеризуйте плавання як вид спорту.
10. Які Ви знаєте способи спортивного плавання і за якими дистанціями проводяться змагання з плавання та реєструються рекорди.
11. Назвіть етапи естафетного плавання (порядок проходження дистанції).
12. Назвіть етапи комплексного плавання (порядок проходження дистанції).
13. Розкажіть про основні джерела науково-методичної інформації у галузі спортивного плавання.
14. Охарактеризуйте плавання як фізичну дію.
15. Розкажіть про класифікацію плавання.
16. Охарактеризуйте особливості плавання як фізичної вправи.
17. Охарактеризуйте спортивне значення плавання.
18. Охарактеризуйте виховне значення плавання.
19. Охарактеризуйте оздоровче значення плавання.
20. Охарактеризуйте прикладне значення плавання.
21. Дайте визначення поняття «техніка спортивного плавання».

22. Які фактори впливають на розвиток техніки спортивного плавання, її варіативність.
23. Що вивчає наукова дисципліна «гідростатика».
24. Дайте визначення гідродинаміки плавання.
25. Дайте визначення закону Архімеда.
26. Назвіть умови гідростатичної рівноваги тіла у воді.
27. Що впливає на гідростатичну рівновагу тіла у воді.
28. Дайте визначення поняття «плавучість», види плавучості.
29. Від чого залежить плавучість тіла плавця у воді.
30. Дайте визначення поняття «питома вага» тіла.
31. Дайте визначення поняття «густина» речовини.
32. Охарактеризуйте особливості анатомічної будови тіла жінок і чоловіків та їх вплив на плавучість.
33. Які сили обумовлюють виникнення сили реакції води. Яким чином можна розкласти цю силу на складові.
34. Що таке сила тяжіння та виштовхувальна (підйомна) сила води.
35. Назвіть осі та площини, які використовуються для аналізу техніки плавання.
36. Дайте визначення поняття «кут атаки» плавця.
37. Назвіть види гідродинамічного опору при русі тіла плавця у воді.
38. Назвіть та поясніть формулу, за якою розраховуються сила лобового опору та підйомна сила.
39. Назвіть основні кінематичні та динамічні характеристики рухів плавця.
40. Дайте визначення поняття «міделевий переріз».
41. Розкажіть про оптимальні варіанти траєкторій рухів кисті та її орієнтації в потоці води під час гребка руками.
42. Що таке «високе положення ліктя» під час гребка руками.
43. Назвіть фази циклу рухів плавця в кожному спортивному способі плавання.
44. Проаналізуйте техніку рухів рук та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на грудях.
45. Розкажіть про узгодження рухів плавця при плаванні кролем на грудях.
46. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на спині.
47. Проаналізуйте техніку рухів руками і дихання при плаванні брасом.
48. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні брасом.
49. Проаналізуйте техніку рухів руками і дихання при плаванні дельфіном.
50. Проаналізуйте техніку одного із сучасних варіантів виконання старту з тумбочки; назвіть фази рухів.
51. Розкажіть про сучасні варіанти старту і поворотів, які застосовуються при плаванні на спині.
52. Розкажіть про класифікацію сучасних поворотів, які застосовуються при плаванні кролем на грудях, брасом, дельфіном. Охарактеризуйте техніку виконання поворотів.
53. Розкажіть про сучасну техніку виконання поворотів при комплексному плаванні.
54. Розкажіть про способи та дистанції, за якими проводяться змагання з плавання та реєструються рекорди.
55. Охарактеризуйте розділи положення про змагання з плавання.

- 56.Розкажіть про обов'язки та права учасників змагань з плавання, їх допуск до змагань.
- 57.Розкажіть про склад суддівської колегії з плавання.
- 58.Розкажіть про правила проведення змагань з плавання (на прикладі одного способу плавання).
- 59.В басейнах яких розмірів проводяться офіційні змагання з плавання?
- 60.Назвіть основні завдання початкового навчання плаванню.
61. Розкажіть про правила безпеки поведінки на воді та заходи безпеки при організації та проведенні занять з плавання.
- 62.Які характеристики учнів необхідно враховувати при комплектуванні навчальних груп з плавання?
- 63.Охарактеризуйте групи методів, які застосовуються при навчанні плаванню.
- 64.Розкажіть про використання цілісного та роздільного методу вивчення техніки спортивного плавання на різних етапах навчання.
- 65.Розкажіть про правила застосування методів слова і показу на заняттях з плавання.
- 66.Чим розрізняються ігровий та змагальний методи навчання плаванню.
- 67.Назвіть основні групи засобів, які застосовуються при навчанні плаванню, спрямованість впливу вправ кожної групи та завдання.
- 68.Як впливають систематичні заняття плаванням на організм дитини.
- 69.Розкажіть про особливості застосування загальнорозвивальних, спеціальних та імітаційних фізичних вправ на заняттях з плавання.
- 70.Охарактеризуйте підготовчі вправи для освоєння водного середовища, назвіть основні підгрупи цих вправ та спрямованість їх впливу.
- 71.Назвіть основні групи ігор, які застосовуються на заняттях з дітьми, в залежності від їх віку та підготовленості.
- 72.Поясніть, чому проведення ігор на заняттях з плавання з дітьми є обов'язковою вимогою фізичного виховання.
- 73.Назвіть завдання, що вирішуються за допомогою проведення ігор у воді та обов'язкові вимоги до методики їх проведення.
- 74.Назвіть основні групи вправ, які застосовуються при навчанні техніці спортивних способів плавання і дайте характеристику кожної з них.
- 75.Назвіть фактори, що визначають зміст (програму) та ефективність навчання плаванню.
- 76.Назвіть основні завдання та етапи навчання навичці плавання.
- 77.Розкажіть про завдання, засоби і методи, які застосовуються на кожному етапі навчання плаванню.
- 78.Назвіть послідовність вивчення окремого способу плавання.
- 79.Назвіть послідовність вивчення окремого елементу способу плавання.
- 80.Назвіть послідовність вивчення спортивних способів плавання (за паралельно-послідовною системою).
- 81.Розкажіть про загальну схему навчання способу плавання.
- 82.Назвіть вправи для вивчення окремих елементів техніки плавання способом кроль на грудях та послідовність їх застосування.
- 83.Охарактеризуйте типові помилки, що виникають при вивченні окремих елементів способу кроль на грудях та вкажіть шляхи їх попередження і усунення.

84. Назвіть вправи для вивчення окремих елементів техніки плавання способом кроль на спині та послідовність їх застосування.
85. Охарактеризуйте типові помилки, що виникають при вивченні окремих елементів способу кроль на спині та вкажіть шляхи їх попередження і усунення.
86. Назвіть вправи для вивчення окремих елементів техніки плавання способом брас та послідовність їх застосування.
87. Охарактеризуйте типові помилки, що виникають при вивченні окремих елементів способу брас та вкажіть шляхи їх попередження і усунення.
88. Розкажіть про особливості планування процесу початкового навчання плаванню у загальноосвітній школі, у вищому освітньому закладі, ДЮСШ, збройних силах України, на підприємстві, в місцях відпочинку.
89. Назвіть обов'язкові заходи для попередження травм і нещасних випадків, яких необхідно дотримуватися при навчанні плаванню.
90. Назвіть вправи для вивчення старту з води і з тумбочки, типові помилки, що виникають при виконанні, методичні вказівки для їх попередження і усунення.
91. Назвіть вправи для вивчення простого повороту «маятником» на грудях і плоского повороту на спині, типові помилки, що виникають при виконанні, методичні вказівки для їх попередження і усунення.
92. Розкажіть про специфіку організації та проведення уроку з плавання.
93. Яка основна форма проведення занять з початкового навчання плаванню.
94. Охарактеризуйте побудову уроку з плавання (характеристика частин уроку).
95. Охарактеризуйте методи ведення уроку з плавання.
96. Розкажіть про необхідний інвентар та обладнання басейнів для забезпечення навчальних і тренувальних занять, проведення змагань. Санітарний нагляд.
97. Яке значення прикладного плавання в системі початкового навчання плаванню.
98. Як організувати рятувальну службу у місцях масового відпочинку на воді.
99. Назвіть класифікацію прикладного плавання.
100. Охарактеризуйте техніку плавання способом на боці.
101. Охарактеризуйте техніку плавання способом брас на спині.
102. Назвіть види пірнання.
103. Охарактеризуйте техніку пірнання різними способами.
104. Розкажіть про заходи безпеки при пірнанні.
105. Наведіть приклади техніки плавання у різних ускладнених умовах.
106. Які допоміжні засоби можуть бути використані при подоланні водних перешкод.
107. Назвіть основні причини нещасних випадків на воді.
108. Які рятувальні засоби Ви знаєте.
109. Яка послідовність дій при рятуванні потопуючого (класична рятувальна операція).
110. Як правильно підпливати до потопуючого.
111. Які існують способи звільнення від захватів потопуючого.
112. Охарактеризуйте способи транспортування потерпілого до берега.
113. Як правильно виносити потерпілого з води на берег (пологий, крутий).
114. Які існують стани потерпілого на воді, їх ознаки та шляхи визначення.
115. Охарактеризуйте види утоплення.
116. Послідовність дій при наданні першої медичної допомоги при утопленні.

117. Охарактеризуйте способи штучного дихання.
118. Як виконується штучне дихання способом «рот в рот», «рот в ніс».
119. Як виконується непрямий масаж серця.
120. Які вправи і в якій послідовності застосовуються при навчанні плаванню способом брас на спині.
121. Які вправи і в якій послідовності застосовуються при навчанні плаванню способом на боці.
122. Які вправи використовуються при навчанні пірнанню.
123. У чому суть навчання прийомам рятування потерпілих на воді.

