

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
імені Івана Боберського**



**СИЛАБУС**

навчальної дисципліни

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

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

**(плавання)**

**Рівень вищої освіти** – перший (бакалаврський) рівень

**Ступінь вищої освіти** – бакалавр

**Галузь знань** – 01 «Освіта/Педагогіка».

**Спеціальність** – 014.11 «Середня освіта (фізична культура)»

**Освітня-професійна програма** – нормативна.

**Кількість кредитів:** 41 – 1230 год., з них аудиторних – 832 год. (270 год. заочна форма); самостійна робота студента – 398 год. (960 год. заочна форма)

**Форма навчання** – денна (заочна).

**Види контролю:** що семестрові диференційовані заліки, підсумковий іспит.

**Рік підготовки** – 1 -4 курс (1-5 курс заочна форма), семестр – 1-8 (1-10 заочна форма).

**Компонент освітньої програми** – варіативна.

**Дні занять** – відповідно розкладу.

**Консультації** – відповідно до графіку навчального процесу.

**Мова викладання** – українська.

**Керівник курсу:**

**Сидорко Олег Юрійович** – професор, кандидат педагогічних наук, завідувач 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](mailto:swim@ldufk.edu.ua)

**Опис 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 014.11 Середня освіта (фізична культура).

**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.

- сформулювати 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 розвитку фізичних якостей осіб різного віку; методику тренування плавців різної кваліфікації та заходи попередження 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 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 навчально-тренувальний процес у плаванні з різним контингентом людей, проводити навчально-тренувальні заняття різної спрямованості, а також застосовувати заходи для попередження 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.

## Навчальний контент

| № теми | Теми, форми (методи) навчання                                                                                                                                                                                                                              | Результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Зміст практичних занять                                                                                                                                                                                                       | Форма контролю                                                                                                                                              |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | <p>Т,МтаПОВС (ТіМОВС та СПВ) в системі вищої професійно-фізкультурної освіти.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul> | <p><b>Знати:</b> місце дисципліни в системі навчальних дисциплін вишу; основні поняття та визначення курсу; правила техніки безпеки обраного виду спорту; педагогічну сутність професійної діяльності тренера-викладача.</p> <p>Педагогічна сутність професійної діяльності викладача, тренера у фізичному вихованні та спорті. Технологія навчання студентів професійній діяльності в процесі спортивно-педагогічного вдосконалення.</p> <p>Т,МтаПОВС (ТіМОВС 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,МтаПОВС (ТіМОВС та СПВ). Організація навчального процесу з Т,МтаПОВС (ТіМОВС та СПВ). Визначення предмету. Завдання, зміст і організація вивчення дисципліни Т,МтаПОВС (ТіМОВС та СПВ).</p> | <p>Підготувати інформаційне повідомлення про основні визначення та поняття дисципліни; що повинен уміти фахівець в галузі фізичної культури.</p> <p>Підготувати інструктаж з правил техніки безпеки обраного виду спорту.</p> | <p>Опитування.</p> <p>Перевірка завдань для самостійної роботи.</p> <p>Перевірка матеріалів самопідготовки.</p> <p>Виконання завдань практичних занять.</p> |
| 2      | <p>Спорт і спортивна підготовка як основа змісту дисципліни Т,МтаПОВС (ТіМОВС та СПВ).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> </ul>                                                                                               | <p><b>Знати:</b> принципи загального оздоровлення і зміцнення організму спортсменів; основи прищеплення навичок здорового способу життя; особливості фізичної та спортивної підготовки.</p> <p>Спорт і спортивна підготовка як основа</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Підготувати інформацію про досягнення провідних спортсменів обраного виду спорту.</p>                                                                                                                                      | <p>Опитування.</p> <p>Перевірка завдань для самостійної роботи.</p> <p>Перевірка</p>                                                                        |

|   |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                        |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Практичні заняття (робота в малих групах),</li> <li>Самостійна робота студента</li> </ul>                                                | <p>змісту дисципліни Т,МтаПОВС (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.</p> |                                                                                                                                                                                                                            | <p>матеріалів самопідготовки. Виконання завдань практичних занять.</p>                                                                 |
| 3 | <p>Історія розвитку плавання.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Лекція</li> <li>Практичні заняття (семінарське заняття)</li> <li>Самостійна робота студента</li> </ul> | <p><b>Знати:</b> передумови виникнення і розвитку технічних видів спорту; тенденції поширення видів спорту у світі; створення перших осередків з обраного виду спорту; провідних спортсменів обраного виду спорту. Історія розвитку плавання. Плавання в первісному суспільстві. Плавання в античному світі. Плавання в середні віки та</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Еволюція техніки плавання способом кроль на грудях. Вивчення різних варіантів техніки плавання способом кроль на грудях( «овер-арм», «треджен», «на боці» та ін. Еволюція техніки плавання способом кроль на спині.</p> | <p>Опитування. Перевірка завдань для самостійної роботи. Перевірка матеріалів самопідготовки. Виконання завдань практичних занять.</p> |

епоху Відродження. Розвиток плавання в Україні та світі. Плавання в історії Олімпійських ігор.  
Еволюція спортивного плавання.

Вивчення різних варіантів техніки плавання способом кроль на спині (брас на спині, техніка плавання Альфреда Кіфера та ін.).  
Еволюція техніки плавання способом брас. Вивчення різних варіантів техніки плавання способом брас (ортодоксальний брас, японський брас, глісируючий брас та ін.).  
Еволюція техніки плавання способом батерфляй (дельфін).  
Вивчення різних варіантів техніки плавання способом батерфляй (дельфін) – одно ударний, двох ударний, багато ударний дельфін.  
Еволюція техніки виконання старту. Вивчення техніки виконання старту з різних вихідних положень, з різними варіантами виконання підготовчих рухів, з виконанням різних варіантів перших плавальних рухів.  
Еволюція техніки виконання поворотів. Вивчення техніки виконання відкритих та закритих поворотів, поворотів «сальто», з різними варіантами техніки виконання перших плавальних рухів.

|   |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                             |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Основи техніки плавання</li> <li><b>Лекція (мультимедійна)</b></li> <li><b>Практичні заняття (семінарське заняття)</b></li> <li><b>Самостійна робота студента</b></li> <li><b>Тестування</b></li> </ul> | <p><b>Знати:</b> техніку спортивного плавання як система рухів. Варіативність техніки спортивного плавання. Техніка плавання як теоретична (біомеханічна, педагогічна) модель.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> | <p>Вправи у воді для ознайомлення з дією законів гідростатики плавання.</p> <p>Вправи у воді для ознайомлення з дією законів гідродинаміки плавання.</p> <p>Вправи для вивчення техніки дихання при ознайомленні з водним середовищем</p> | <p>Опитування.</p> <p>Перевірка завдань для самостійної роботи.</p> <p>Перевірка матеріалів самопідготовки.</p> <p>Виконання завдань практичних занять.</p> |
| 5 | <p>Техніка плавання спортивним способом кроль на грудях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Лекція (мультимедійна)</b></li> <li><b>Практичні заняття (семінарське заняття,</b></li> </ul>                                           | <p><b>Знати:</b> загальну характеристика спортивних способів плавання (кроль на грудях, кроль на спині, брас, дельфін). Еволюція техніки плавання способом кроль на грудях. Техніка плавання кролем на грудях: рухи ногами, рухи руками і дихання, рухи тулубом,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Вправи на суші і у воді для засвоєння і вдосконалення раціональних варіантів техніки плавання способом кроль на грудях.</p>                                                                                                            | <p>Опитування.</p> <p>Перевірка завдань для самостійної роботи.</p> <p>Перевірка матеріалів</p>                                                             |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                        |                                                                                                                                          |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p><b>робота в малих групах)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>                                                                                                                                                  | 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.                                                                                                                                                     |                                                                                                                        | самопідготовки.<br>Виконання завдань практичних занять.                                                                                  |
| 6 | <p>Техніка плавання спортивним способом кроль на спині.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція (мультимедійна)</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul> | <b>Знати:</b> еволюцію 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. | Вправи на суші і у воді для засвоєння і вдосконалення раціональних варіантів техніки плавання способом кроль на спині. | Опитування.<br>Перевірка завдань для самостійної роботи.<br>Перевірка матеріалів самопідготовки.<br>Виконання завдань практичних занять. |
| 7 | <p>Техніка плавання спортивним способом брас.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція (мультимедійна)</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>           | <b>Знати:</b> 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.                                      | Вправи на суші і у воді для засвоєння і вдосконалення раціональних варіантів техніки плавання способом брас.           | Опитування.<br>Перевірка завдань для самостійної роботи.<br>Перевірка матеріалів самопідготовки.<br>Виконання завдань практичних занять. |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                             |
| 8  | <p>Техніка плавання спортивним способом дельфін (батерфляй)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція (мультимедійна)</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul> | <p><b>Знати:</b> еволюцію 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</p> | <p>Вправи на суші і у воді для засвоєння і вдосконалення раціональних варіантів техніки плавання способом дельфін.</p>                                     | <p>Опитування.</p> <p>Перевірка завдань для самостійної роботи.</p> <p>Перевірка матеріалів самопідготовки.</p> <p>Виконання завдань практичних занять.</p> |
| 9  | <p>Техніка виконання стартів у спортивному плаванні.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція (мультимедійна)</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>        | <p><b>Знати:</b> загальну 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.</p>                                                                                                           | <p>Вправи (на суші та у воді) для засвоєння та вдосконалення техніки виконання старту з тумбочки при плаванні кролем на грудях, брасом, дельфіном.</p>     | <p>Опитування.</p> <p>Перевірка завдань для самостійної роботи.</p> <p>Перевірка матеріалів самопідготовки.</p> <p>Виконання завдань практичних занять.</p> |
| 10 | <p>Техніка виконання поворотів у спортивному плаванні.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція (мультимедійна)</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота</b></li> </ul>                                      | <p><b>Знати:</b> загальну 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</p>                                                                                                                       | <p>Вправи (на суші і у воді) для засвоєння та вдосконалення техніки виконання поворотів при плаванні спортивними способами та у комплексному плаванні.</p> | <p>Опитування.</p> <p>Перевірка завдань для самостійної роботи.</p> <p>Перевірка матеріалів самопідготовки.</p>                                             |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | студента                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Виконання завдань практичних занять.                                                                                                               |
| 11 | <p>Методика початкового навчання техніці плавання</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція (мультимедійна)</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах, ситуаційні завдання)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> <li>• <b>Тестування</b></li> </ul> | <p><b>Знати:</b> 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.</p> | <p>Побудова уроку з початкового навчання плаванню. Комплектування навчальних груп. Групи вправ та послідовність їх засвоєння. Послідовність вправ при вивченні полегшених способів плавання. Критерії оцінки засвоєння навчальних вправ. Правила безпеки, необхідний інвентар при проведенні занять з початкового навчання плаванню з різним контингентом людей.</p> | <p>Опитування.<br/>Перевірка завдань для самостійної роботи.<br/>Перевірка матеріалів самопідготовки.<br/>Виконання завдань практичних занять.</p> |
| 12 | Основні завдання, методи та засоби початкового навчання плаванню                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>Знати:</b> характеристику завдань початкового навчання плаванню людей різного віку. Методи навчання. Характеристика методу</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Завдань початкового навчання плаванню людей різного віку. Особливості методів навчання</p>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Опитування.<br/>Перевірка завдань для самостійної</p>                                                                                           |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція (мультимедійна)</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> <li>• <b>Тестування</b></li> </ul>                                                 | <p>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.</p> | <p>дітей та дорослих. Особливості застосування змагального та ігрового методів навчання у плаванні. Методи показу - демонстрація техніки плавання або окремих вправ, застосування, умовних сигналів і жестів. Класифікація засобів навчання плаванню, їх характеристика. Імітаційні, підготовчі і підвідні вправи. Їх специфіка і призначення при початковому 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.</p> | <p>роботи. Перевірка матеріалів самопідготовки. Виконання завдань практичних занять.</p>                                       |
| 13 | <p>Особливості початкового навчання плаванню дітей шкільного віку.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція (мультимедійна)</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> <li>• <b>Тестування</b></li> </ul> | <p><b>Знати:</b> 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 поведінки, розвитку серцево-судинної, дихальної та нервової систем організму. Особливості тіла будови та фізичної підготовленості дітей і підлітків, що</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Вправи для вивчення спортивних способів плавання за комплексним методом (паралельно-послідовно). Методична послідовність засвоєння окремих елементів способу плавання, окремого способу плавання та спортивних способів плавання. Вправи для вивчення техніки</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Опитування. Перевірка завдань для самостійної роботи. Перевірка матеріалів самопідготовки. Виконання завдань практичних</p> |

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.

рухів ногами при плаванні способами кроль на грудях та кроль на спині (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення.

Вправи для вивчення техніки рухів руками при плаванні способами кроль на грудях та кроль на спині (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення.

Вправи для вивчення техніки рухів руками при плаванні способами кроль на грудях та кроль на спині (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення.

Вправи для вивчення техніки дихання та узгодження дихання з рухами рук при плаванні способами кроль на грудях та кроль на спині (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення.

Вправи для вивчення загального узгодження техніки рухів при плаванні способами кроль на грудях та кроль на спині (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Основні помилки при

занять.

виконанні вправ та шляхи їх усунення.

Вправи для вивчення техніки рухів ногами та руками при плаванні способом брас (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Вправи для вивчення техніки дихання та узгодження з рухами рук при плаванні способом брас (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення.

Вправи для вивчення загального узгодження техніки рухів при плаванні способом брас (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення. Вправи для удосконалення техніки плавання способом брас.

Вправи для вивчення техніки рухів тулуба, ніг та рук при плаванні способом дельфін (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Вправи для вивчення техніки дихання та узгодження з рухами рук при плаванні способом дельфін (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення.

Вправи для вивчення загального

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                             |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>узгодження техніки рухів при плаванні способом дельфін (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення. Вправи для удосконалення техніки плавання способом дельфін.</p> <p>Вправи для вивчення старту з води та з тумбочки. Вправи для засвоєння навчальних поворотів при плаванні спортивними способами та елементів швидкісних поворотів. Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення.</p>                      |                                                                                                                                                             |
| 14 | <p>Організація та планування процесу початкового навчання плаванню.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція (мультимедійна)</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах, ділова рольова гра)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> <li>• <b>Тестування</b></li> </ul> | <p><b>Знати:</b> планування та організацію початкового навчання плаванню. Фактори, які визначають програму навчання плаванню: завдання курсу навчання, тривалість курсу, контингент учнів та їх підготовленість, характеристика умов для проведення занять.</p> <p>Характеристика програми навчання плаванню, планування та організація занять у загальноосвітній школі, вищому закладі освіти, ДЮСШ, збройних силах України, оздоровчо-рекреаційних закладах, 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</p> | <p>Критерії та оцінка ефективності засвоєння та плавання спортивними способами плавання. Складання карт педагогічних спостережень за технікою плавання, визначення темпу та довжини “кроку” у плавця на контрольному відрізку при пропливанні з різною швидкістю.</p> <p>Складання плану-конспекту уроку з початкового навчання плаванню. Самостійне проведення частини уроку та уроку в цілому з навчання плаванню. Складання та проведення комплексів загальнорозвивальних та</p> | <p>Опитування.</p> <p>Перевірка завдань для самостійної роботи.</p> <p>Перевірка матеріалів самопідготовки.</p> <p>Виконання завдань практичних занять.</p> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>місць для занять плаванням.</p> <p>Методичний підбір ігор та розваг на воді, стрибків у воду в залежності від змісту даного уроку. Організація, пояснення та проведення гри. Підведення підсумків гри.</p>                                                                                                                                                                                       | <p>спеціальних фізичних вправ. Підбір вправ та проведення занять з вивчення техніки плавання за паралельно-послідовною системою: вправи для засвоєння елементів техніки плавання, техніки кожного спортивного способу плавання, техніки стартів та поворотів. Методичні вказівки для попередження недоліків та виправлення помилок при виконанні вправ. Підведення підсумків уроку.</p> |                                                                                                                                                             |
| 15 | <p>Науково дослідна робота студентів</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція (мультимедійна)</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, метод кейсів)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul> | <p><b>Знати:</b> загальні відомості про підготовку кваліфікаційні (дипломні) роботи.</p> <p>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.</p> | <p>Вибір теми, формулювання мети, завдання, складання списку літератури, аналіз літературних джерел. Методика проведення наукового дослідження. Аналіз результатів дослідження, підведення підсумків, висновки, рекомендації</p>                                                                                                                                                        | <p>Опитування.</p> <p>Перевірка завдань для самостійної роботи.</p> <p>Перевірка матеріалів самопідготовки.</p> <p>Виконання завдань практичних занять.</p> |
| 16 | <p>Особливості техніки та методики навчання у водному поло.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція (мультимедійна)</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах)</b></li> </ul>              | <p><b>Знати:</b> інформацію про зародження та історію 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</p>                                                                                       | <p>Вивчення техніки водного поло. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи. Вивчення основних прийомів гри в водному поло: пересувань, стартів і зупинок у воді, поворотів, вистрибувань. Техніка</p>                                                                                                                                                                                   | <p>Опитування.</p> <p>Перевірка завдань для самостійної роботи.</p> <p>Перевірка матеріалів</p>                                                             |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                        |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                              | <p>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. Тактичні комбінації в ігрових ситуаціях.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>володіння м'ячем: ведення та зупинка м'яча, прийом м'яча, передачі та кидки. Техніка гри воротаря. Удосконалення основних технічних прийомів. Вивчення тактичних прийомів гри у водне поло. Основні тактичні системи. Тактика гравців певних амплуа. Удосконалення тактики гри у водне поло при проведенні двосторонньої гри. Показові заняття з вивчення тактики гри в водне поло.</p> | <p>самопідготовки. Виконання завдань практичних занять.</p>                                                                            |
| 17 | <p>Особливості техніки та методики навчання артистичному плаванню.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Лекція (мультимедійна)</b></li> <li><b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах)</b></li> <li><b>Самостійна робота студента</b></li> </ul> | <p><b>Знати:</b> структуру навчально-тренувальних занять; типи занять та особливості організації занять.</p> <p>Історія розвитку артистичного (синхронного) плавання. Класифікація видів художнього плавання. Оздоровче, спортивне, прикладне та художнього значення артистичного плавання. Артистичне (синхронне) плавання як вид спорту, правила змагань.</p> <p>Аналіз техніки виконання основних фігур артистичного плавання, вимоги до техніки виконання фігур. Методика навчання. Фізична, плавальна, акробатична, хореографічна підготовка. Заходи безпеки на заняттях артистичного плавання. Підготовка сольного, парного та групового виступів, принципи складання довільної програми. Основні вимоги довільного виступу. Підбір музики.</p> | <p>Вивчення техніки артистичного плавання. Заняття у воді. Модифікація спортивних способів плавання. Ковзання у різних положеннях тіла. Специфічні види пересувань. Оволодіння технікою виконання основних фігур артистичного плавання. Методика навчання основним фігурам. Складання програм довільного виступу в артистичному плаванні. Підбір музикального супроводу.</p>               | <p>Опитування. Перевірка завдань для самостійної роботи. Перевірка матеріалів самопідготовки. Виконання завдань практичних занять.</p> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18 | <p>Особливості техніки та методики навчання у стрибках в воду.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція (мультимедійна)</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul> | <p><b>Знати:</b> Основне призначення стрибків у воду. Стрибки у воду як вид спорту, історія розвитку стрибків у воду. Правила проведення змагань. Види стрибків (прикладні, навчальні, спортивні, комічні, 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).<br/>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.</p> | <p>Вивчення техніки стрибків у воду. Спеціальні вправи на суші. Акробатичні вправи. Вправи на “сухому” трампліні та батуті. Вивчення техніки стрибків у воду. Стрибкові вправи з бортика басейну та трампліну (1м): напівоберти з 1- 4-х класів, оберти з 1-2 класів. Зіскоки з передньої стійки з вишки (5м) та трампліну (3м).</p> | <p>Опитування.<br/>Перевірка завдань для самостійної роботи.<br/>Перевірка матеріалів самопідготовки.<br/>Виконання завдань практичних занять.</p> |
| 19 | <p>Особливості техніки та методики навчання у підводному плаванні.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>                                    | <p><b>Знати:</b> 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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Вивчення техніки підводного плавання. Техніка занурення та пересування під водою.. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи. Вправи для вивчення техніки плавання в ластах з маскою та дихальною трубкою. Вдосконалення техніки</p>                                                                                               | <p>Опитування.<br/>Перевірка завдань для самостійної роботи.<br/>Перевірка матеріалів самопідготовки.</p>                                          |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                 | 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.                                                                                                                                             | плавання в ластах з маскою та дихальною трубкою. Вивчення матеріальної частини аквалангу. Плавання з аквалангом. Підводне плавання на швидкість.                                                        | Виконання завдань практичних занять.                                                                                                             |
| 20 | Організація і проведення змагань. Суддівство змагань.<br>• <b>Лекція (мультимедійна)</b><br>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах, метод кейсів)</b><br>• <b>Самостійна робота студента</b><br>• <b>Тестування</b> | <b>Знати:</b> 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.<br><br>Комплектація складу команди плавців для виступу у змаганнях різного рівня. | Суддівство змагань з різних видів спорту (плавання, водне поло, веслування, артистичне плавання, стрибки у воду і т.д.). Оформлення суддівської документації. Складання заявок. Робота з секундомірами. | Опитування.<br><br>Перевірка завдань для самостійної роботи.<br>Перевірка матеріалів самопідготовки.<br><br>Виконання завдань практичних занять. |
| 21 | Фізична підготовка плавців.<br>• <b>Лекція (мультимедійна)</b><br>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах)</b><br>• <b>Самостійна робота студента</b><br>• <b>Тестування</b>                                         | <b>Знати:</b> мету та завдання фізичної підготовки плавців. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Принцип динамічної відповідності тренувальних і змагальних вправ. Рухові якості людини, “перенос” рухових якостей. Засоби та методи розвитку рухових якостей. Зміст і форма фізичної вправи. Класифікація фізичних вправ.                                            | Вправи загальної фізичної підготовки плавців на суші. Вправи загальної фізичної підготовки плавців у воді. Вправи спеціальної фізичної підготовки на суші та спеціальної фізичної підготовки у воді.    | Опитування.<br><br>Перевірка завдань для самостійної роботи.<br>Перевірка матеріалів самопідготовки.<br><br>Виконання завдань практичних занять. |
| 22 | Силова підготовка плавців.<br>• <b>Лекція</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>Знати:</b> поняття сили та силових якостей. Види силових якостей. Фактори, які                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Розвиток сили плавця: вправи на спеціальних тренажерах, з                                                                                                                                               | Опитування.<br><br>Перевірка завдань                                                                                                             |

|    |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в парах)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>                                                             | <p>обумовлюють силові можливості. Методи та засоби розвитку силових якостей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методика розвитку максимальної сили;</li> <li>- методика розвитку вибухової сили;</li> <li>- методика розвитку швидкісно-силових якостей та силовой витривалості.</li> </ul> <p>Засоби силовой підготовки плавців. Профілактика травматизму та харчування в процесі силового тренування. Планування та контроль силових навантажень. Тестування силових здібностей. Вікова динаміка природнього розвитку сили.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>амортизаторами та ін..</p> <p>Вправи в воді для вдосконалення максимальних за силою та довжиною робочих рухів.</p> <p>Вправи для пошуку та вдосконалення оптимальних за силою та довжиною робочих рухів.</p> | <p>для самостійної роботи.</p> <p>Перевірка матеріалів самопідготовки.</p> <p>Виконання завдань практичних занять.</p>                                      |
| 23 | <p>Витривалість плавця.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul> | <p><b>Знати:</b> поняття “витривалість” та чинники, які визначають рівень прояву витривалості: анатомо-морфологічний чинник; метаболічний чинник; регуляторний чинник. Вікова динаміка природнього розвитку витривалості. Засоби та методи розвитку витривалості плавців:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підвищення аеробного компоненту витривалості;</li> <li>- паралельне підвищення аеробного та анаеробного компоненту витривалості;</li> <li>- підвищення гліколітичного анаеробного компоненту витривалості;</li> <li>- підвищення алактатного анаеробного компоненту витривалості;</li> <li>- розвиток спеціальної змагальної витривалості;</li> <li>- застосування гіпоксичного тренування для розвитку витривалості плавців;</li> <li>- підвищення силового компоненту спеціальної витривалості.</li> </ul> | <p>Виконання вправ для вдосконалення витривалості в аеробній та анаеробній зонах енергетичної продуктивності для плавців різної кваліфікації.</p>                                                               | <p>Опитування.</p> <p>Перевірка завдань для самостійної роботи.</p> <p>Перевірка матеріалів самопідготовки.</p> <p>Виконання завдань практичних занять.</p> |

|    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                          |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                  | Планування та контроль навантажень, спрямованих на розвиток витривалості. Тестування різних компонентів витривалості.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                          |
| 24 | Швидкісні якості плавця.<br>• <b>Лекція</b><br>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах)</b><br>• <b>Самостійна робота студента</b>                    | <b>Знати:</b> поняття “швидкісні якості”, види швидкісних якостей. Чинники, які визначають рівень прояву швидкісних якостей. Методи та засоби швидкісних якостей. Планування швидкісних навантажень та контроль швидкісних якостей. Вікова динаміка природнього розвитку швидкості. 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 різної кваліфікації. Визначення рівня спеціальної працездатності плавців в різних зонах енергозабезпечення для плавців-стайерів різної кваліфікації. | Підвищення максимальної швидкості плавання: плавання на коротких відрізках за допомогою рук повільно, з прискоренням, у максимальному темпі<br>Плавання на коротких відрізках за допомогою ніг повільно, з прискоренням, у максимальному темпі<br>Вправи на прискорення, в темпі долаття основної дистанції, на результат.           | Опитування.<br>Перевірка завдань для самостійної роботи.<br>Перевірка матеріалів самопідготовки.<br>Виконання завдань практичних занять. |
| 25 | Рухливість в суглобах.<br>Гнучкість плавця.<br>• <b>Лекція</b><br>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах)</b><br>• <b>Самостійна робота студента</b> | <b>Знати:</b> поняття гнучкості плавця, рухливості в суглобах. Загальна характеристика гнучкості. Фактори, які обумовлюють прояв гнучкості. Активна та пасивна гнучкість. Вікова динаміка природнього розвитку гнучкості. Засоби та методи розвитку гнучкості. Контроль за розвитком гнучкості.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Розвиток гнучкості плавця: вправи на розтягування та розслаблення м'язів на суші<br>Виконання вправ на суші з виконанням максимальних за амплітудою рухів ногами.<br>Виконання вправ у воді з виконанням максимальних за амплітудою рухів ногами.<br>Виконання вправ на суші з виконанням максимальних за амплітудою рухів руками та | Опитування.<br>Перевірка завдань для самостійної роботи.<br>Перевірка матеріалів самопідготовки.<br>Виконання завдань практичних занять. |

|    |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                             |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>тулубом.</p> <p>Виконання вправ у воді з виконанням максимальних за амплітудою рухів руками та тулубом.</p> <p>Застосування спеціальних вправ для розвитку рухливості в суглобах при виконанні гребкових рухів в основних і додаткових способах плавання.</p>                                                                               |                                                                                                                                                             |
| 26 | <p>Технічна підготовка плавця.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul> | <p><b>Знати:</b> поняття спортивної техніки та технічної підготовки і підготовленості. 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.</p> | <p>Вдосконалення техніки обраного способу плавання.</p> <p>Вдосконалення техніки додаткових способів плавання</p>                                                                                                                                                                                                                              | <p>Опитування.</p> <p>Перевірка завдань для самостійної роботи.</p> <p>Перевірка матеріалів самопідготовки.</p> <p>Виконання завдань практичних занять.</p> |
| 27 | <p>Тактична підготовка плавця.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul> | <p><b>Знати:</b> 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.</p>                                                                                     | <p>Долання змагальних та тренувальних дистанцій за складеним графіком.</p> <p>Рівномірне долання дистанції, з прискореннями.</p> <p>Долання дистанцій з багаторазовим фінішуванням.</p> <p>Долання дистанції з урахуванням дій більш підготовленого плавця.</p> <p>Використання різних варіантів тактики проходження змагальних дистанцій.</p> | <p>Опитування.</p> <p>Перевірка завдань для самостійної роботи.</p> <p>Перевірка матеріалів самопідготовки.</p> <p>Виконання завдань практичних занять.</p> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                            |                                                                                                                                        |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28 | <p>Психологічна та теоретична підготовка плавця.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах, метод кейсів)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>                  | <p><b>Знати:</b> характеристики психологічної та теоретичної підготовки плавців. 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.</p>                                                                                | <p>Визначити рівень психологічної підготовленості плавця використовуючи тестові методики.</p>                              | <p>Опитування. Перевірка завдань для самостійної роботи. Перевірка матеріалів самопідготовки. Виконання завдань практичних занять.</p> |
| 29 | <p>Багаторічна підготовка плавців.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція (мультимедійна)</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> <li>• <b>Тестування</b></li> </ul> | <p><b>Знати:</b> характеристику системи 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</p> | <p>Визначення мети і завдань багаторічної підготовки, характеристика чинників, які визначають її раціональну побудову.</p> | <p>Опитування. Перевірка завдань для самостійної роботи. Перевірка матеріалів самопідготовки. Виконання завдань практичних занять.</p> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                         | підготовки (етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження досягнення).                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                             |
| 30 | <p>Методика побудови окремих тренувальних занять.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>   | <p><b>Знати:</b> структуру та методику побудови 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.</p> | <p>Складання плану тренувальних програм при різній кількості занять в день (1 заняття, 2 заняття, 3 заняття). Складання планів тренувальних занять різної спрямованості.</p> | <p>Опитування.</p> <p>Перевірка завдань для самостійної роботи.</p> <p>Перевірка матеріалів самопідготовки.</p> <p>Виконання завдань практичних занять.</p> |
| 31 | <p>Типи та побудова мікроциклів підготовки плавців.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul> | <p><b>Знати:</b> 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 упродовж дня. Структура тренувальних мікроциклів при двох і більше занять упродовж дня.</p>                                              | <p>Складання мікроциклів підготовки при одно-, двох-, трьохразових і більше заняттях різної спрямованості упродовж дня.</p>                                                  | <p>Опитування.</p> <p>Перевірка завдань для самостійної роботи.</p> <p>Перевірка матеріалів самопідготовки.</p> <p>Виконання завдань практичних занять.</p> |
| 32 | <p>Типи та побудова мезоциклів підготовки плавців.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> </ul>                                                                                                                                | <p><b>Знати:</b> методику планування спортивного тренування упродовж року. Типи та побудова мезоциклів (втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Складання мезоциклів різних типів (втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні).</p>                                                               | <p>Опитування.</p> <p>Перевірка завдань для самостійної роботи.</p>                                                                                         |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>                                                                                                              | змагальні). Сполучення мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Перевірка матеріалів самопідготовки.<br>Виконання завдань практичних занять.                                                             |
| 33 | <p>Структура та побудова підготовки в макроциклах, періодах, етапах підготовки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul> | <b>Знати:</b> методику побудови макроциклів підготовки плавців. 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 упродовж року та макроциклу. Двохциклове планування. Трьох - семициклове планування.                                                                                                                                                                    | Побудова макроциклів підготовки у плаванні. Побудова окремих періодів підготовки плавців (підготовчий, змагальний та перехідний). Складання індивідуальних планів річного тренування при одно-, двох- і більше змагальних циклів                                                          | Опитування.<br>Перевірка завдань для самостійної роботи.<br>Перевірка матеріалів самопідготовки.<br>Виконання завдань практичних занять. |
| 34 | <p>Безпосередня підготовка до головних змагань року.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах, метод кейсів)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>              | <b>Знати:</b> загальні основи та шляхи безпосередньої підготовки плавців до головних змагань року (чемпіонат області, країни, світу та Європи, ігор Олімпіад). 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 | Складання індивідуального плану підготовки спортсмена-плавця до головних змагань в залежності від спортивної кваліфікації (на вибір студента). Складання плану передстартової підготовки плавців перед головними змаганнями в залежності від спортивної кваліфікації (на вибір студента). | Опитування.<br>Перевірка завдань для самостійної роботи.<br>Перевірка матеріалів самопідготовки.<br>Виконання завдань практичних занять. |

|    |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                          |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                      | 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.                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                          |
| 35 | Комплексний контроль у спорті.<br>• <b>Лекція</b><br>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах)</b><br>• <b>Самостійна робота студента</b>                                  | <b>Знати:</b> суть комплексного контролю, його мету та значення в системі підготовки спортсменів. Основні типи стану рухової функції спортсменів-плавців. Види та методи контролю. Основні вимоги до показників, що використовуються при комплексному контролі. Показники, методи і тести комплексного контролю у плаванні.                       | Використання методів та засобів контролю рівня розвитку силових можливостей плавців.<br>Використання методів та засобів контролю рівня розвитку швидкісних можливостей плавців.<br>Використання методів та засобів контролю рівня розвитку витривалості плавців.<br>Використання методів та засобів контролю рівня розвитку гнучкості плавців.<br>Використання методів та засобів контролю рівня розвитку координаційних можливостей плавців. | Опитування.<br>Перевірка завдань для самостійної роботи.<br>Перевірка матеріалів самопідготовки.<br>Виконання завдань практичних занять. |
| 36 | Відбір та орієнтація плавців в системі багаторічної підготовки.<br>• <b>Лекція</b><br>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах)</b><br>• <b>Самостійна робота студента</b> | <b>Знати:</b> характеристику 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. Заклучний відбір плавців на етапі збереження досягнень. | Вивчення послідовності та заходів відбору дітей для занять спортивним плаванням.<br>Складання плану попереднього відбору спортсменів-плавців (антропометричні вимірювання, контрольні вправи тощо).                                                                                                                                                                                                                                           | Опитування.<br>Перевірка завдань для самостійної роботи.<br>Перевірка матеріалів самопідготовки.<br>Виконання завдань                    |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                     |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                     | практичних<br>занять.                                                                                                                               |
| 37.. | <p>Засоби відновлення та стимуляції працездатності плавців.</p> <p>Профілактико–реабілітаційні засоби.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (семінарське заняття, робота в малих групах)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul> | <p><b>Знати:</b> характеристику 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.</p> | <p>Вивчення зв'язку видів та засобів відновлення, профілактико-реабілітаційних засобів зі структурними компонентами тренування.</p> | <p>Опитування.</p> <p>Перевірка завдань для самостійної роботи.</p> <p>Перевірка матеріалів самопідготовки.</p> <p>Виконання завдань практичних</p> |

## 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: 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 здоровя 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 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. Naukovi Praci Mižregional'noї Akademiї Upravlinnâ Personalom. Pedagogični Nauki Scientific Works of Interregional Academy of Personnel Management. Pedagogical Sciences, nr 1 (54), s. 5-16, wykř., bibliogr. 18 poz.
22. Platanou, T. (2009). Cardiovascular and metabolic requirements of water Polo. Serbian Journal of Sport Science, 3, 85–97.

### Інформаційні ресурси

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. Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час тестування (у т.ч. із використанням мобільних девайсів) заборонені.

## **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**

### **Система оцінювання та вимоги.**

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

**Система лояльності в оцінюванні.** Можливим є перезарахування результатів навчання, отриманих студентом у неформальній/інформальній освіті згідно Положення про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті.

## **Завдання для підсумкового контролю**

1. Значення 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.
  1. Дайте характеристику плавання як фізичної вправи та виду спорту.
  2. Розкажіть про значення та місце плавання первісному суспільстві та античному світі (у Стародавній Греції, Римі).
  3. Охарактеризуйте зародження спортивного плавання та його розвиток у XIX і першій половині XX 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 методика 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. Загальна характеристика етапів відбору та орієнтація плавців.
90. Які показники, методи і тести комплексного контролю використовуються у спорті.
91. Охарактеризуйте види та засоби відновлення працездатності плавців.
92. Охарактеризуйте методику планування засобів відновлення і стимуляції працездатності в процесі підготовки плавців.