

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

Воробйова С. В., Богатов А. О.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ І  
ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ  
ДИСЦИПЛІНИ «ПЛАВАННЯ»**

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Одеса – 2024

УДК: 797.21/.22(07)

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського» (протокол №\_\_ від \_\_\_\_\_ 2024 р.).*

**Рецензенти:**

**Ганчар І. Л.** – доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання та спорту Національного університету «Одеська політехніка».

**Дразіна Є. В.** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

**Воробйова С. В., Богатов А. О.**

Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Плавання» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Одеса: Університет Ушинського, 2024. 40 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Плавання» містять вимоги до знань і вмінь здобувачів 1 року навчання, набутих у процесі вивчення дисципліни, плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, приблизну тематику індивідуального навчально-дослідного завдання, питання до заліку, рекомендовану літературу.

Рекомендовано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2024

© Воробйова С. В.

© Богатов А. О.

## ЗМІСТ

1.	Пояснювальна записка	4
2.	Зміст навчальної дисципліни	7
3.	Теми практичних занять	12
4.	Методичні рекомендації до проведення практичних занять	14
5.	Методичні рекомендації до організації самостійної роботи	22
6.	Індивідуальне навчально-дослідне завдання	23
7.	Критерії оцінювання	26
8.	Тестові завдання для самоконтролю	32
9.	Питання до заліку	36
10.	Схема нарахування балів та шкала оцінювання	38
11.	Список рекомендованої літератури	39

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**Мета навчальної дисципліни «Плавання»:** засвоїти основні знання з історії розвитку плавання; впливу занять плаванням на організм людини; техніки плавальних вправ; методики навчання; правил поведінки і техніки безпеки під час проведення занять з плавання; організації і проведення змагань зі спортивного плавання.

Сформувати мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

### **Очікувані програмні результати навчання :**

ПРН 05. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 08. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН 22. Організовувати і забезпечувати навчально-тренувальний процес зі спортивного, оздоровчого і прикладного плавання.

### **Очікувані результати навчання дисципліни**

#### **знати:**

- правила поведінки та техніку безпеки при проведенні занять з плавання у басейнах та відкритих водоймищах;
- історію розвитку плавання;
- вплив занять з плавання на організм людини;
- основи техніки плавання, техніку спортивних способів плавання, стартів, поворотів;
- загальні поняття про фізичну підготовку і фізичні якості плавців, методику вдосконалення сили, швидкості, витривалості, гнучкості плавця і загально-розвиваючі вправи, щодо розвитку цих якостей;
- методи і засоби навчання плаванню;
- основні закономірності навчання плаванню різних груп населення;

- особливості підготовки, організації та обладнання для проведення ігор та розваг на воді, оздоровчих і тренувальних занять, змагань з плавання, фізкультурно-оздоровчих заходів, празників;
- методику педагогічного контролю та самоконтролю за самопочуванням, фізичним та психічним станом плавців;
- правила змагань та обов'язки суддівської колегії при проведенні змагань з плавання;

**уміти:**

- планувати заняття, складати конспект та самостійно проводити заняття з навчання плаванню, оздоровчого напрямку чи тренування різних вікових груп населення;
- самостійно організовувати проведення ігор підготовку і та розваг на воді, оздоровчих і тренувальних занять, спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів, празників;
- планувати заняття, складати конспект та самостійно проводити заняття з розвитку силі, швидкості, витривалості, гнучкості плавця;
- здійснювати контроль за самопочуванням, фізичним та психічним станом плавців;
- у процесі занять концентрувати увагу на позитивні емоції, націлювати плавців на самопізнання та самовдосконалення.

**Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти в контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати такі компетентності:**

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

**Загальні компетентності:**

ЗК 01. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 04. Здатність працювати в команді.

ЗК 09. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:**

СК 02. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

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

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

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

СК 15. Здатність до організації навчально-тренувального процесу з плавання та забезпечення зміцнення здоров'я різних груп населення засобами плавання.

## **2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **Змістовий модуль 1. Вступ до предмету «Плавання», історія розвитку плавання**

#### **Тема 1. Введення в предмет. Визначення предмета плавання, його зміст, значення плавання. Правила техніки безпеки при організації та проведенні занять в спортивному залі, спортивних басейнах**

Визначення та зміст дисципліни. Завдання дисципліни «Плавання». Класифікація і термінологія. Плавання як життєва необхідна навичка. Місце плавання в системі фізичного виховання. Форми навчальних занять. Правила поведінки на воді та правила безпеки на заняттях з плавання. Організація вивчення дисципліни. Контрольні нормативи та залікові вимоги. Основна та допоміжна література.

#### **Тема 2. Історія розвитку плавання. Плавання в системі фізичного виховання стародавніх греків і римлян**

Значення плавання, види плавання. Зародження і розвиток плавання. Плавання у первісному суспільстві. Плавання в країнах Старадавнього Сходу. Плавання в античному світі. Плавання в середні віки та епоху відродження.

#### **Тема 3. Перші школи плавання. Плавання в роки другої світової війни**

Перші спортивні змагання плавців. Розвиток плавання в 18-20-х віках. Розвиток вітчизняного плавання після 1917 року. Еволюція способів плавання. Зростання спортивних досягнень в плаванні.

#### **Тема 4. Досягнення українських плавців на світовій арені. Сучасний стан плавання в Україні та за кордоном. Плавання в програмах Олімпійських ігор, першостях світу і Європи**

Розвиток плавання в Україні і світі. Стан спортивного плавання у світі і в Україні. Досягнення українських плавців. Аналіз літературних джерел і документальних матеріалів про плавання в Україні. Плавання в історії Олімпійських ігор. Міжнародні організації, які розвивають плавання.

## **Змістовий модуль 2. Техніка спортивного плавання**

### **Тема 5. Фізичні якості води та їх вплив на техніку плавання. Вплив анатомо-фізіологічних особливостей організму людини на техніку плавання**

Гідростатика плавання. Фізичні якості води. Основні поняття біомеханіки спортивного плавання. Сили опору води. Поняття про силу реакції опору та про силу гідродинамічного опору тіла плавця. Положення тіла плавця та його частин у просторі. Форма гребкових рухів руками з погляду анатомічної будови тіла. Характер гребкових рухів руками, їх обумовленість властивостями води. Джерело та механізм утворення рушійної сили. Закономірності раціональної техніки гребкових рухів руками. Просторова орієнтація кисті, передпліччя, ліктя. Оптимальні «кути атаки» кисті під час гребка. Гідродинаміка плавання. Сили гідродинамічного опору тіла плавця. Види гідродинамічного опору тіла. Пасивний та активний гідродинамічний опір тіла.

### **Тема 6. Основи техніки плавання**

Поняття про техніку плавання, її варіативність. Основні фактори, які визначають техніку плавання. Основні характеристики рухів плавця. Фізіологічні процеси і їх вплив на техніку плавання. Положення тулубу плавця у воді. Фазова структура рухів. Траєкторія гребка. Індивідуальні особливості гребка. Механіка рухів ногами при плаванні. Поступове збільшення гребкових рухів плавця. Кінетична обтічність. Темп і шаг гребка. Домінування однієї з рук при виконанні гребка.

### **Тема 7. Методика вивчення плаванню: етапи навчального вивчення плаванню. Статичне та динамічне плавання**

Основні принципи навчання. Завдання і етапи навчання. Засоби навчання. Розвиток методики навчання. Оптимальний вік для початку занять. Вікові особливості тих, хто займається плаванням. Вплив плавання на організм тих, хто займається. Методи навчання: метод вправ, метод словесного викладення, метод наочного навчання. Помилки в техніці



плавання, їх виправлення. Закон Архімеда і статичне плавання. Опір і динамічне плавання. Анатомічна будова тіла людини і її вплив на величину опору.

### **Тема 8. Техніка спортивних способів плавання, виконання стартів і поворотів. Особливості виконання стартів і поворотів в естафетному та комплексному плаванні**

Техніка спортивного плавання як система рухів. Варіативність техніки спортивного плавання. Загальна характеристика спортивних способів плавання (кроль на грудях, кроль на спині, брас, батерфляй). Еволюція техніки спортивних способів плавання. Техніка плавання спортивними способами: рухи ногами, рухи руками і дихання, рухи тулубом, узгодження рухів. Загальна характеристика техніки виконання старту при плаванні. Техніка виконання старту з тумбочки. Особливості виконання старту при плаванні кролем на грудях, брасом, батерфляем. Техніка старту з води при плаванні на спині. Загальна характеристика техніки виконання поворотів при плаванні спортивними способами та поворотів у комплексному плаванні. Класифікація поворотів. Техніка виконання повороту при плаванні спортивними способами.

### **Змістовий модуль 3. Загальні поняття про фізичну підготовку плавців, вплив занять з плавання на організм людини**

#### **Тема 9. Вплив занять з плавання на організм людини. Бактеріологічні якості води**

Оздоровчий ефект, лікувальний вплив та специфічність захворювань при заняттях з плавання. Користь плавання для фізичного та психічного здоров'я. Помилки під час плавання, які шкодять здоров'ю. Оптимальний режим плавання. Контроль за якістю води. Фізичні властивості води.

#### **Тема 10. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи на суші**

Попередня підготовка на суші. Засоби навчання: загально-розвиваючі та спеціальні фізичні вправи. Підготовчі вправи для освоєння водного середовища. Імітаційні вправи на суші. Сухе плавання. Вправи для

ознайомлення з щільністю і опором води. Спливання і лежання на воді. Методика застосування вправ при навчанні плаванню. Вправи для навчання плаванню кролем на грудях. Вправи для навчання плаванню кролем на спині. Вправи для навчання плаванню батерфляєм. Вправи для навчання плаванню брасом.

### **Тема 11. Фізичні якості плавця. Методика вдосконалення сили, швидкості, витривалості, гнучкості плавця**

Методика виховання силових здібностей плавців. Різновиди сили. «Абсолютна та відносна» сила. Методика виховання швидкісних здібностей плавців. Локальні швидкісні здібності. Швидкість складної реакції та окремих рухів. Методика виховання витривалості плавців. Основні типи втоми. Типи показників витривалості. Спеціальні і допоміжні вправи для удосконалення витривалості у плаванні. Методика виховання спритності плавців. Виміри спритності. Різновиди координаційних здібностей. Методика виховання гнучкості плавців. Загальна та спеціальна гнучкість у плаванні. Активна і пасивна гнучкість.

### **Тема 12. Вдосконалення техніки спортивних способів плавання, виконання стартів і поворотів**

Закріплення і вдосконалення техніки спортивних способів плавання. Тривалість курсу навчання. Умови проведення занять. Особливості статури, рівень фізичної і плавальної підготовленості. Відкритий плоский поворот при плаванні кролем на грудях. Відкритий плоский поворот при плаванні кролем на спині. Поворот перекидом вперед (сальто).

### **Змістовий модуль 4. Організація і проведення ігор і розваг на воді та змагань з плавання**

#### **Тема 13. Правила техніки безпеки при організації та проведенні занять на відкритих водоймищах**

Правила поведінки на воді і вимоги безпеки. Допуск до занять на відкритих водоймищах. Правила запобігання нещасних випадків на воді. Інструкція з безпеки життєдіяльності під час занять плаванням. Правила

поводження на річках та водоймах. Умови безпеки на воді. Загальні правила поведінки на воді.

#### **Тема 14. Ігри і розваги на воді**

Значення ігор та розваг у організації та проведенні занять на воді. Види ігор на воді. Правила проведення ігор на воді. Ігри, що сприяють освоєнню водного середовища. Ігри, що сприяють засвоєнню та удосконаленню елементів техніки плавання. Ігри, спрямовані на підвищення рівня загального фізичного розвитку. Ігри, що сприяють засвоєнню та удосконаленню стартових стрибків. Розваги та атракціони у воді.

#### **Тема 15. Організація місць для проведення змагань з плавання на відкритих водоймищах. Обладнання і інвентар**

Обладнання місць для змагань по плаванню на відкритих водоймищах. Місця для занять плаванням. Класифікація і загальна характеристика басейнів. Конструкції і обладнання ванн басейнів. Санітарно-гігієнічне забезпечення басейнів. Споруда найпростіших басейнів, а також інвентар для басейнів і його виготовлення.

#### **Тема 16. Організація, суддівство та звітність у проведенні змагань з плавання. Обов'язки суддівської колегії**

Мета, завдання та значення змагань з плавання. Види змагань, системи оцінки і заліку. Реакція організму плавців на змагальні навантаження. Календар змагань. Положення про змагання. Програма змагань. Підготовка до змагань. Порядок і правила проведення змагань. Склад суддівської колегії та обов'язки її членів. Підготовка місць для проведення змагань. Спортивне свято на воді.

### 3. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ п/п	Теми практичних занять Форма заняття
1	<i>Практичне заняття.</i> Введення в предмет. Визначення предмета плавання, його зміст, значення плавання. Правила техніки безпеки при організації та проведенні занять в спортивному залі, спортивних басейнах
2	<i>Семінар.</i> Історія розвитку плавання. Плавання в системі фізичного виховання стародавніх греків і римлян
3	<i>Семінар.</i> Перші школи плавання. Плавання в роки другої світової війни
4	<i>Практичне заняття.</i> Досягнення українських плавців на світовій арені. Сучасний стан плавання в Україні та за кордоном. Плавання в програмах Олімпійських ігор, першостях світу і Європи
5	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Фізичні якості води та їх вплив на техніку плавання. Вплив анатомо-фізіологічних особливостей організму людини на техніку плавання
6	<i>Семінар.</i> Основи техніки плавання
7	<i>Практичне заняття.</i> Методика вивчення плаванню: етапи навчального вивчення плаванню. Статичне та динамічне плавання
8	<i>Практичне заняття.</i> Техніка спортивних способів плавання, виконання стартів і поворотів. Особливості виконання стартів і поворотів в естафетному та комплексному плаванні

9	<p><i>Семінар-практикум.</i></p> <p>Вплив занять з плавання на організм людини. Бактеріологічні якості води. Контроль за якістю води. Оздоровчий ефект, лікувальний вплив та специфічність захворювань при заняттях з плавання</p>
10	<p><i>Круглий стіл.</i></p> <p>Загально-розвиваючі та спеціальні вправи на суші</p>
11	<p><i>Вирішення практичних завдань.</i></p> <p>Фізичні якості плавця. Методика вдосконалення сили, швидкості, витривалості, гнучкості плавця</p>
12	<p><i>Практичне заняття.</i></p> <p>Вдосконалення техніки спортивних способів плавання, виконання стартів і поворотів</p>
13	<p><i>Семінар.</i></p> <p>Правила техніки безпеки при організації та проведенні занять на відкритих водоймищах</p>
14	<p><i>Рольова гра.</i></p> <p>Ігри і розваги на воді</p>
15	<p><i>Практичне заняття.</i></p> <p>Організація місць для проведення змагань з плавання на відкритих водоймищах. Обладнання і інвентар</p>
16	<p><i>Практичне заняття.</i></p> <p>Організація, суддівство та звітність у проведенні змагань з плавання. Обов'язки суддівський колеги.</p> <p>Контрольна робота</p>

#### **4. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

**Практичне заняття. Тема: Введення в предмет. Визначення предмета плавання, його зміст, значення плавання. Правила техніки безпеки при організації та проведенні занять в спортивному залі, спортивних басейнах**

*Питання до обговорення:*

1. Що є предметом плавання як наукової дисципліни?
2. Дайте визначення поняттю «плавання».
3. Дайте визначення поняттю «спортивне плавання».
4. Який головний документ регламентує зміст навчання з плавання?
5. Які головні задачі та зміст курсу плавання?
6. Яке місце плавання в системі фізичного виховання?

*Практичне завдання:*

Опишіть головні правила техніки безпеки при організації та проведенні занять в спортивному залі, в басейні та на відкритих водоймищах.

**Семінар. Тема: Історія розвитку плавання. Плавання в системі фізичного виховання стародавніх греків і римлян**

*Питання до обговорення:*

1. Назвіть основні причини виникнення плавання.
2. Яке значення надавалося плаванню в античному світі (стародавній Греції, Римі)?
3. Дайте характеристику плаванню у первісному суспільстві.
4. Дайте характеристику плаванню в середні віки та епоху відродження.

*Практичне завдання:*

Зробити стислий історичний огляд розвитку плавання.

**Семінар. Тема: Перші школи плавання. Плавання в роки другої світової війни**

*Питання до обговорення:*

1. В якому році і де була відкрита перша школа плавання?

2. Дайте характеристику розвитку плавання у перші післяреволюційні роки.
3. Дайте характеристику розвитку плавання у післявоєнні роки.

*Практичне завдання:*

Зробити стислий опис про перші школи плавання.

**Практичне заняття. Тема: Досягнення українських плавців на світовій арені. Сучасний стан плавання в Україні та за кордоном. Плавання в програмах Олімпійських ігор, першостях світу і Європи**

*Питання до обговорення:*

1. Дайте характеристику сучасному стану розвитку плавання в Україні.
2. Коли і де вперше було проведено чемпіонат України з плавання?
3. Назвіть прізвища українських плавців, чемпіонів Олімпійських ігор.

*Практичне завдання:*

Підготувати доповідь про відомого українського плавця (за вибором).

**Практичне заняття. Тема: Плавання в програмах Олімпійських ігор, першостях світу і Європи**

*Питання до обговорення:*

1. Дайте характеристику плаванню в історії Олімпійських ігор.
2. До програми яких Олімпійських ігор вперше були включені змагання з плавання для жінок?
3. В якому році вітчизняна федерація плавання була прийнята у члени Міжнародної федерації плавання (ФІНА)?
4. Коли вперше змагання з плавання були включені до програми Олімпійських ігор?
5. Коли і де вперше стала брати участь в Олімпійських іграх національна команда України з плавання?

*Практичне завдання:*

Зробити стислий опис про плавання в першостях світу і Європи.

**Вирішення практичних завдань. Тема: Фізичні якості води та їх вплив на техніку плавання. Вплив анатомо-фізіологічних особливостей організму людини на техніку плавання**

*Питання до обговорення:*

1. Дайте визначення поняттю «техніка плавання».
2. Які фактори визначають техніку плавання?
3. Назвіть основні властивості води.
4. Що таке цикл рухів?
5. Які фізичні якості води?
6. Які особливості положення тіла плавця та його частин у просторі?
7. Яке джерело та механізм утворення рушійної сили?
8. Що таке гідродинаміка плавання?

*Практичне завдання:*

Описати основні поняття: «плавучість тіла; рівновага тіла».

**Практичне заняття. Тема: Методика вивчення плавання: етапи навчального вивчення плавання. Статичне та динамічне плавання**

*Питання до обговорення:*

1. Яка методика початкового навчання плавання?
2. Як планується тренувальний процес плавців?
3. Як складається план мікроциклу?
4. Що таке статичне та динамічне плавання?
5. Що таке гідродинаміка плавання?

*Практичне завдання:*

Описати специфічні методичні прийоми, які використовуються при навчанні плаванню.

**Практичне заняття. Тема: Техніка спортивних способів плавання, виконання стартів і поворотів. Особливості виконання стартів і поворотів в естафетному та комплексному плаванні**

*Питання до обговорення:*

1. Які існують спортивні способи плавання ?
2. Що таке динамічне плавання?
3. На які фази можна умовно розділити техніку виконання старту з тумбочки?



4. При плаванні якими способами старт виконується з тумбочки?
5. Коли старт виконується з води?
6. Які різновиди стартів ви знаєте?
7. На які фази можна умовно розділити техніку виконання повороту?
8. Які різновиди поворотів ви знаєте?

*Практичне завдання:*

Вклеїти малюнки, що ілюструють техніку виконання стартів з тумбочки та з води.

**Семінар-практикум. Тема: Вплив занять з плавання на організм людини. Бактеріологічні якості води. Контроль за якістю води. Оздоровчий ефект, лікувальний вплив та специфічність захворювань при заняттях з плавання**

*Питання до обговорення:*

1. Що таке фізична підготовка плавця?
2. Що таке загальна фізична підготовка плавця?
3. Які є види, засоби й методи фізичної підготовки в плаванні?
4. Який вплив занять плаванням на організм?
5. Як перевіряється якість води в басейні?

*Практичне завдання:*

Описати, як впливають заняття плаванням на організм людини.

**Круглий стіл. Тема: Загально-розвиваючі та спеціальні вправи на суші**

*Питання до обговорення:*

1. Що таке загально-розвиваючі вправи?
2. Що таке спеціальні вправи?
3. Що таке імітаційні вправи?
4. Як застосовуються загально-розвиваючі та спеціальні фізичні вправи при навчанні плаванню?
5. З якою метою використовують імітаційні вправи?

*Практичне завдання:*

Розробити рекомендації про загально-розвиваючі, спеціальні та імітаційні вправи на суші. Наглядно продемонструвати та обговорити їх ефективність використання.

**Вирішення практичних завдань. Тема: Фізичні якості плавця.  
Методика вдосконалення розвитку сили плавця**

*Питання до обговорення:*

1. Що таке сила?
2. Які фактори визначають рівень прояву сили?
3. Які ви знаєте засоби та методи розвитку сили плавців?
4. Як контролювати навантаження, спрямоване на розвиток сили?
5. Як визначити особливості силової підготовки плавців?
6. Які особливості розробки тренувальної програми для силової підготовки плавців?

*Практичне завдання:*

Підготувати матеріал по 3 підготовчим та 3 спеціальним вправам для розвитку сили плавця. Наглядно продемонструвати.

**Вирішення практичних завдань. Тема: Методика вдосконалення розвитку швидкості плавця**

*Питання до обговорення:*

1. Що таке швидкість?
2. Які фактори визначають рівень прояву швидкості?
3. Які ви знаєте засоби та методи розвитку швидкості плавців?
4. Як контролювати навантаження, спрямоване на розвиток швидкості?
5. Як визначити особливості швидкісної підготовки плавців?
6. Які особливості розробки тренувальної програми для швидкісної підготовки плавців?

*Практичне завдання:*

Підготувати матеріал по 3 підготовчим та 3 спеціальним вправам для розвитку швидкості плавця. Наглядно продемонструвати.

**Вирішення практичних завдань. Тема: Методика вдосконалення розвитку витривалості плавця**

*Питання до обговорення:*

1. Що таке витривалість?
2. Які фактори визначають рівень прояву витривалості?
3. Які ви знаєте засоби та методи розвитку витривалості плавців?
4. Як контролювати навантаження, спрямоване на розвиток витривалості?
5. Як визначити особливості витривалості в підготовці плавців?

*Практичне завдання:*

Підготувати матеріал по 3 підготовчим та 3 спеціальним вправам для розвитку витривалості плавця. Наглядно продемонструвати.

**Вирішення практичних завдань. Тема: Методика вдосконалення розвитку гнучкості плавця**

*Питання до обговорення:*

1. Що таке гнучкість?
2. Які фактори визначають рівень прояву гнучкості?
3. Які ви знаєте засоби та методи розвитку гнучкості плавців?
4. Як контролювати навантаження, спрямоване на розвиток гнучкості?
5. Як визначити особливості гнучкості в підготовці плавців?

*Практичне завдання:*

Підготувати матеріал по 3 підготовчим та 3 спеціальним вправам для розвитку гнучкості плавця. Наглядно продемонструвати.

**Практичне заняття. Тема: Вдосконалення техніки спортивних способів плавання, виконання стартів і поворотів**

*Питання до обговорення:*

1. Які особливості виконання поворотів при плаванні кролем на грудях?
2. Які особливості виконання поворотів при плаванні брасом та батерфляєм?
3. Які особливості виконання поворотів при плаванні на спині?
4. Які особливості виконання поворотів у комплексному плаванні?

*Практичне завдання:*

1. Описати типові помилки під час виконання стартів.
2. Підготувати картки з вправами, що застосовуються при навчанні техніки виконання стартів (кожний по 3 картці).

**Семінар. Тема: Правила техніки безпеки при організації та проведенні занять на відкритих водоймищах**

*Питання до обговорення:*

1. Що таке системні заходи?
2. Як можна запобігти нещасним випадкам на воді?
3. Хто може надавати першу невідкладну допомогу потопаючому?
4. Які існують способи штучного дихання?
5. Які переваги того чи іншого способу штучного дихання?

*Практичне завдання:*

Скласти орієнтовний список рятувальних засобів.

**Рольова гра. Тема: Ігри і розваги на воді**

*Питання до обговорення:*

Які ігрові вправи на воді, призначені для початкового навчання плавання?

*Практичне завдання:*

Підготувати картки з іграми на воді (по 3 картці кожному).

**Практичне заняття. Тема: Організація місць для проведення змагань з плавання на відкритих водоймищах. Обладнання і інвентар**

*Питання до обговорення:*

1. Як вибрати місце для проведення занять з плавання на відкритому водоймищі?
2. Який інвентар необхідно мати для проведення занять з плавання на відкритому водоймищі?
3. Які основні міри безпеки при проведенні занять з плавання на відкритих водоймищах?

*Практичне завдання:*

Скласти орієнтовний список обладнання і інвентарю для проведення занять з плавання на відкритих водоймищах.

**Практичне заняття. Тема: Організація, суддівство та звітність у проведенні змагань з плавання. Обов'язки суддівської колеги**

*Питання до обговорення:*

1. Які є види змагань з плавання?
2. Як відбувається підготовка до змагань з плавання?
3. Який порядок проведення та суддівства змагань?
4. Який склад суддівської колегиї?
5. Які обов'язки суддівської колегиї?

*Практичне завдання:*

Оформити документацію, яка необхідна для проведення змагань з плавання (положення про змагання, іменна заявка, картка учасника змагань, протокол змагань, звіт про змагання).

## **5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

### *Завдання самостійної роботи №1:*

1. Історія виникнення та розвитку плавання.
2. Характеристика плавання в системі фізичного виховання стародавніх греків і римлян.
3. Характеристика перших шкіл плавання.
4. Характеристика плавання в роки другої світової війни.
5. Досягнення українських плавців на світовій арені.
6. Характеристика сучасного стану плавання в Україні та за кордоном.
7. Плавання в програмах Олімпійських ігор, першостях світу і Європи.

### *Завдання самостійної роботи №2:*

1. Загальна характеристика теоретичних положень, щодо удосконалення методики навчання плаванню і техніки плавання.
2. Характеристика фізичних якостей води та їх вплив на техніку плавання.
3. Особливості впливу анатомо-фізіологічних особливостей організму людини на техніку плавання.
4. Характеристика основ техніки плавання.
5. Методика вивчення плаванню: етапи начального вивчення плаванню.
6. Характеристика техніки спортивних способів плавання, виконання стартів і поворотів.
7. Особливості виконання стартів і поворотів в естафетному та комплексному плаванні.

### *Завдання самостійної роботи №3:*

1. Вплив занять з плавання на організм людини.
2. Характеристика бактеріологічних якостей води.
3. Особливості проведення контролю за якістю води.
4. Оздоровчий ефект, лікувальний вплив при заняттях з плавання.
5. Характеристика фізичних якостей плавця.

## 6. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ

Підготувати доповідь на електронному і паперовому носіях, виступити на семінарському занятті (протягом семестру).

### ПРИБЛИЗНА ТЕМАТИКА ДОПОВІДІ (за вибором)

№ з/п	Теми (за вибором)
1.	Місце плавання в системі фізичного виховання України
2.	Плавання в єдиній спортивній кваліфікації України
3.	Виникнення плавання, основні етапи його розвитку
4.	Плавання в системі фізичного виховання стародавніх греків і римлян
5.	Перші школи плавання
6.	Плавання в роки другої світової війни
7.	Досягнення українських плавців на світовій арені
8.	Сучасний стан плавання на Україні
9.	Сучасний стан спортивного плавання за кордоном
10.	Плавання в програм Олімпійських ігор, першостях світу і Європи
11.	Методика початкового навчання плаванню, етапи навчання
12.	Методика навчання плаванню способом кроль на грудях
13.	Методика навчання плаванню способом кроль на спині
14.	Методика навчання плаванню способом брас
15.	Методика навчання плаванню способом батерфляй
16.	Методика навчання поворотам у спортивному плаванні
17.	Методика навчання старту у плаванні
18.	Методика виховання силових здібностей плавців
19.	Методика виховання швидкісних здібностей плавців
20.	Методика виховання витривалості плавців
21.	Методика виховання спритності плавців
22.	Методика виховання гнучкості плавців
23.	Ігри та розваги у воді. Їх значення у заняттях на воді

24.	Мета та завдання свята на воді
25.	Робота організаційного комітету на змаганнях з плавання
26.	Підготовка сценарію водного свята
27.	Організаційне, інформаційне, ресурсне забезпечення проведення свята на воді
28.	Розподіл обов'язків при проведенні свята на воді
29.	Керівництво проведенням свята на воді
30.	<i>Тема запропонована здобувачем</i>

### **Вимоги до оформлення роботи**

Обсяг роботи – 8-12 комп'ютерного тексту формату А4. Робота має відповідати таким вимогам: шрифт Times New Roman; кегль 14; креслення звичайне; відстань між рядками 1,5 інтервали; відступ 1,25 см.

Текст роботи розміщується на аркуші з дотриманням таких розмірів полів: з лівого боку – не менше ніж 20 мм, з правого – не менше ніж 10 мм, зверху та знизу – не менше ніж 20 мм. Таблиці, графіки, рисунки або цифрові дані повинні супроводжуватися посиланнями на першоджерело (номер позначається в дужках, вказує на порядок переліку літератури, що використовується). Посилання мають містити сторінку, з якої було взято дані (наприклад, [7, с. 85]).

### **Рекомендації щодо виконання ІНДЗ**

1. Обрати одну тему з рекомендованого переліку
2. Підібрати необхідну літературу, вивчити та проаналізувати її.
3. Висвітлити концептуальні теоретичні дослідження стосовно обраного питання. Під час виконання даного етапу студент повинен глибоко і всебічно розкрити зміст обраного питання, проаналізувати декілька літературних джерел, різні підходи, навести приклади.

Студент повинен глибоко і всебічно висвітлити актуальність проблеми. Особливу увагу слід приділити дискусійним питанням. Якщо в літературі



відсутня єдина точка зору з питань, які досліджуються, слід навести думки кількох авторів, дати їх критичну оцінку та висловити свої міркування з даних питань. Це допоможе більш глибокому засвоєнню матеріалу. Навчальну літературу з вибраного теоретичного питання студент добирає як за рекомендованим списком літератури, так і самостійно.

Особливу увагу слід звернути на періодичні наукові видання. Зібраний, вивчений і опрацьований матеріал з певного теоретичного питання має викладатися логічно, може бути поділений на кілька пунктів і підпунктів. Доцільним є використання наочного матеріалу: таблиць, рисунків, діаграм тощо.

**ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ.**

*Академічний плагіат* – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

***Види академічного плагіату:***

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;
- подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есеїв тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

## 7. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

### Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	Бали	Критерії
Практичні завдання	0 балів	Здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про предмет вивчення, неаргументовано висловлює думку. Використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконує практичне завдання за умови сторонньої допомоги.
	1 бал	Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, виконуючи практичні завдання; аналізує, робить висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але припускається неточностей. Здобувач самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Виконане завдання у цілому відповідає вимогам, хоча має незначні огріхи.
	2 бали	Здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні практичних завдань. Самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичне завдання. Не припускається помилок при його виконанні. Здобувач виступає експертом практичного завдання, що виконали однокурсники.
Самостійна робота	0 балів	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; виконує елементарні прийоми практичних завдань.
	1 бал	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених вимог, при їх виконанні потребує систематичної допомоги викладача.

	2 бали	Здобувач самостійно і логічно відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади; володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; самостійно виконує практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій; практичні завдання мають окремі помилки; користується необхідними навчально-методичними матеріалами.
	3 бали	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацією у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання.
Контрольна робота	0-1 балів	Здобувач не менше ніж на 50% контрольних завдань надав правильну відповідь.
	2-4 балів	Здобувач на 51% - 70% контрольних завдань надав правильну відповідь.
	5-7 балів	Здобувач на 71% - 90% контрольних завдань надав правильну відповідь.
	8-10 балів	Здобувач на 91% - 100% контрольних завдань надав правильну відповідь.
Індивідуальне навчально-дослідне завдання (доповідь)	0-1 балів	Завдання не виконано; доповідь має компелятивний характер; висловлювання не відповідає (за змістом і формою) вимогам. Презентація відсутня.
	2-4 балів	Зміст доповіді відповідає заявленій темі, проте тема розкрита частково. Наведені дані і факти обґрунтовують чи ілюструють сформульовані тези частково (не більше 3 зауважень). Достовірність інформації у доповіді має зауваження щодо двох вимог з трьох (точності, обґрунтованості, наявності посилань на джерела первинної інформації). Робота характеризується змістовою цілісністю, зв'язністю і послідовністю викладу, допущено не більше 1 логічної помилки. Композиційна структура промови витримана. Недоліки спостерігаються під час

	<p>аргументації основних положень, встановленні причинно-наслідкових зв'язків. Здобувач переважно дотримується лексичних, граматичних, стилістичних норм усного мовлення, проте припускається помилок різного характеру. Здобувач почуває себе скуто, невпевнено і напружено. Ефективність промови невисока через відсутність контакту з аудиторією, недоцільне використання прийомів зацікавлення і утримання уваги слухачів, добір недостатньої кількості аргументів, небагатий арсенал лінгвістичних та екстралінгвістичних засобів. Мультимедійна презентація значною мірою не відповідає вимогам: відсутній титульний слайд, список використаних джерел, відсутнє логічне завершення презентації у вигляді висновків, змістовного узагальнення. Створено так званий «реферат з малюнками», тобто використано слайди з текстовою інформацією, переписаною з підручників, посібників, інтернету, замість формулювання тез чи ключових, опорних слів та фраз. Порушення вимог щодо дизайну презентації: відсутність стильової єдності в оформленні всіх слайдів презентації; невідповідність кольору фону та тексту; невдалий вибір кольорової гами, використання в дизайні більше 3-х базових кольорів; використання шрифтів, що утруднюють сприйняття тексту; відсутність відступів від краю слайду (поля). Наявність граматичних помилок.</p>
5-7 балів	<p>Зміст доповіді відповідає заявленій темі, проте тема розкрита не повно / наявні фрагменти, які не відповідають темі. Наведені дані і факти обґрунтовують чи ілюструють сформульовані тези частково (не більше 2 зауважень). Достовірність інформації у доповіді має зауваження щодо однієї з вимог (точності, обґрунтованості, наявності посилань на джерела первинної інформації). Здобувач демонструє сформованість умінь і навичок правильного (не більше 2 помилок) і переконливого</p>

		<p>мовлення, володіє навичками доцільної побудови промови, аргументованого доведення тез, проте відтворює завчений текст, не враховуючи особливості усного мовлення, обмежено послуговується ораторськими прийомами зацікавлення і утримання уваги слухачів, втрачає контакт з аудиторією. Засоби виразності використовуються не завжди доцільно. Під час виступу здобувач почувається достатньо впевнено. Не дотримано всіх вимог до створення мультимедійної презентації: спостерігається незначна інформаційна надмірність тексту презентації, чи/та перевантаженість ілюстративним матеріалом. Ілюстрації та графічні елементи органічно доповнюють текст, проте є незначні недоліки дизайну презентації.</p>
8-10 балів		<p>Зміст доповіді відповідає заявленій темі. Здобувач глибоко, повно й обґрунтовано розглядає предмет дослідження, посилається на джерела первинної інформації, подає узагальнення альтернативних теоретичних підходів в межах досліджуваної проблеми. Наведені дані й факти адекватно обґрунтовують чи ілюструють тези доповіді. Текст характеризується цілісністю та композиційною грамотністю. Використано достатній обсяг високоякісних інформаційних джерел. Здобувач демонструє вміння будувати розгорнутий монолог з фахової проблематики, логічно, правильно, точно, етично й емоційно висловлювати думку відповідно до змісту, умов комунікації й адресата, застосовуючи основні закони риторики і прагнучи при цьому виробити індивідуальний стиль. Студент володіє технікою і культурою мовлення, демонструє слухачам процес зародження і розвитку думки, використовує цитування, прийоми драматизації виступу, вдало імпровізує. Доповідь викликала велике зацікавлення й жваве обговорення у студентському середовищі, наявні позитивні</p>

	<p>коментарі. Навчальна презентація виконана з дотриманням усіх вимог: наявні усі структурні елементи; інформацію ретельно структуровано, представлено лаконічно, максимально інформативно, дотримано принципів науковості, послідовності у відборі текстового матеріалу; гармонійний дизайн; дотримано правил використання шрифтів, кольорового поєднання, стильової єдності оформлення; ілюстрації відповідають змісту презентації; дотримано норм літературної мови. Презентація вповні ілюструє й унаочнює доповідь.</p>
--	--

### **Критерії оцінювання підсумкового контролю (заліку)**

Для навчальної дисципліни «Плавання» навчальним планом передбачено підсумковий контроль у формі заліку. Кількість балів, необхідних для заліку (не менше 60), здобувач отримує під час участі у практичних заняттях, виконання всіх видів самостійної роботи.

### **Критерії оцінювання за всіма видами контролю**

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90-100 А)	<p>Здобувач демонструє міцні знання навчального матеріалу в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, правильно й обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних нестандартних ситуаціях; реалізує теоретичні положення навчальної дисципліни в практичних завданнях.</p> <p>При виконанні практичних завдань проявляє вміння самостійно вирішувати поставлені завдання, активно включається в обговорення, відстоює власну точку зору в питаннях та рішеннях, що розглядаються.</p> <p>Оцінка нижче 100 балів обґрунтовується недостатнім розкриттям теоретичних питань навчальної дисципліни, або тим, що студент проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань.</p>

<p>Добре (82-89 B)</p>	<p>Здобувач демонструє знання, володіння матеріалом в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, робить на їхній основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати теоретичні положення при вирішенні практичних задач, але припускається несуттєвих помилок.</p> <p>При виконанні практичних завдань, здобувач самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких є незначною.</p>
<p>Добре (74-81 C)</p>	<p>Здобувач володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, знає основні теоретичні положення, що відповідають програмі навчальної дисципліни, аналізує можливі практичні ситуації та вирішує їх, але припускається помилок які усуває за підтримки з боку викладача або однокурсників.</p> <p>Помилки у відповідях не є системними, впевнено працює за алгоритмом.</p>
<p>Задовільно (64-73 D)</p>	<p>Здобувач розуміє основні положення навчальної дисципліни, котрі є визначальними і орієнтується у напрямі вирішення практичних завдань. Здобувач розуміє практичні завдання, має пропозиції щодо напрямку їх вирішення. Самостійно вирішує завдання за зразком, допускає значну кількість неточностей, помилок, котрі усуває під керівництвом викладача, підтримки з боку однокурсників.</p>
<p>Задовільно (60-63 E)</p>	<p>Здобувач поверхнево опанував навчальний зміст, передбачений програмою навчальної дисципліни, володіє основними положеннями на мінімально допустимому рівні.</p> <p>Виконання практичних завдань, формалізоване: є відповідність алгоритму, виконує практичні завдання за підтримки з боку викладача зі значними труднощами; демонструє нестійкі навички міжособистісної взаємодії.</p>
<p>Незадовільно (35-59 FX)</p>	<p>Здобувач має фрагментарні знання, опанував менше половини обсягу навчального змісту, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Відсутнє цілісне усвідомлення навчального матеріалу. Здобувач працює пасивно, практичні завдання виконує переважно з помилками, виправляє помилки лише при виконанні нескладних практичних завдань.</p>

## 8. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Яку аббревіатуру має Міжнародна Федерація плавання?

- а) FIFA;
- б) FINA;
- в) NBA;
- г) NHL.

2. Яка довжина басейну має бути під час змагань на Олімпійських іграх?

- а) 30 м;
- б) 50 м;
- в) 75 м;
- г) 100 м.

3. З якого року і де плавання, як вид спорту, що входить до програми Олімпійських ігор?

- а) 1896 р. Афіни;
- б) 1900 р. Париж;
- в) 1904 р. Сент-Луїс;
- г) 1908 р. Лондон.

4. З якого року на Олімпійських іграх з плавання приймають участь жінки?

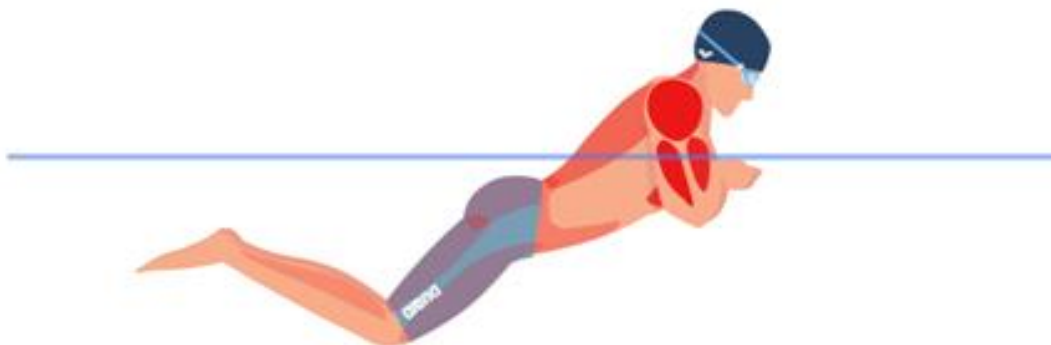
- а) 1900 р.;
- б) 1904 р.;
- в) 1908 р.;
- г) 1912 р.

5. Скільки нараховується основних стилів плавання?

- а) 2;
- б) 3;
- в) 4.



6. Як називається цей стиль плавання?



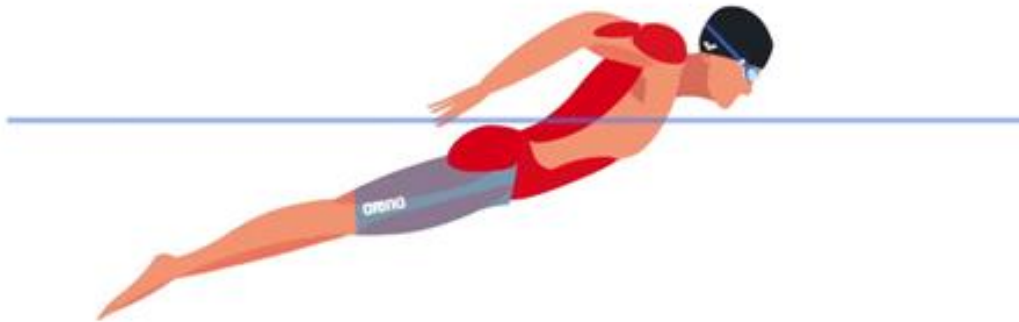
- а) кроль на грудях;
- б) кроль на спині;
- в) брас;
- г) батерфляй.

7. Яку назву має цей стиль плавання?



- а) кроль на грудях;
- б) кроль на спині;
- в) брас;
- г) батерфляй.

8. Як називається цей стиль плавання?



а) кроль на грудях;

б) кроль на спині;

в) брас;

г) батерфляй.

9. Яку назву має цей стиль плавання?



а) кроль на грудях;

б) кроль на спині;

в) брас;

г) батерфляй.

*10. Який стиль плавання найповільніший?*

- а) брас;
- б) батерфляй;
- в) кроль на спині;
- г) кроль на грудях.

*11. При яких способах плавання старт виконується з тумбочки?*

- а) кроль на грудях, кроль на спині, батерфляй;
- б) брас, кроль на грудях, кроль на спині;
- в) брас, батерфляй, кроль на грудях.

*12. На яких дистанціях застосовується кроль на грудях?*

- а) 100, 200 м;
- б) 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м;
- в) 150, 400, 800, 1500 м.

*13. При яких способах плавання старт виконується з води?*

- а) брас;
- б) батерфляй;
- в) кроль на грудях;
- г) кроль на спині.

*14. Який найшвидший спосіб плавання?*

- а) брас;
- б) батерфляй;
- в) кроль на грудях;
- г) кроль на спині.

*15. Скільки способів використовує спортсмен, коли долає дистанцію у комплексному плаванні?*

- а) 3;
- б) 2;
- в) 4;
- г) 5.

## 9. ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Яке значення відіграло плавання для людини у первісному суспільстві?
2. Яке значення надавалось плаванню в античному світі (у Стародавній Греції, Римі)?
3. Охарактеризуйте значення сучасних олімпійських ігор у розвитку плавання.
4. Розкажіть про виступи українських плавців на олімпійських іграх.
5. Охарактеризуйте спортивне плавання як навчальну дисципліну.
6. Охарактеризуйте плавання як вид спорту.
7. Назвіть етапи естафетного плавання (порядок проходження дистанції).
8. Назвіть етапи комплексного плавання (порядок проходження дистанції).
9. Розкажіть про класифікацію плавання.
10. Охарактеризуйте особливості плавання як фізичної вправи.
11. Охарактеризуйте спортивне значення плавання.
12. Охарактеризуйте виховне значення плавання.
13. Охарактеризуйте оздоровче значення плавання.
14. Охарактеризуйте прикладне значення плавання.
15. Дайте визначення поняття «техніка спортивного плавання».
16. Фази рухів ніг при плаванні кролем на грудях.
17. Фази рухів рук при плаванні кролем на грудях.
18. Дихання при плаванні кролем на грудях.
19. Рухи ногами при плаванні кролем на спині.
20. Рухи руками при плаванні кролем на спині.
21. Дихання при плаванні кролем на спині.
22. Фази рухів ніг при плаванні способом брас.
23. Фази рухів рук при плаванні способом брас.
24. Дихання при плаванні способом брас.
25. Рухи ногами при плаванні способом батерфляй.
26. Рухи руками при плаванні способом батерфляй.
27. Дихання при плаванні способом батерфляй.

28. Повороти при плаванні способом кроль на грудях.
29. Повороти при плаванні способами брас і батерфляй.
30. Повороти при плаванні на спині.
31. Характеристика стартів з тумбочки.
32. Характеристика старту з води.
33. Відкритий і закритий повороти.
34. Способи та дистанції, за якими проводяться змагання з плавання та реєструються рекорди.
35. Охарактеризуйте розділи положення про змагання з плавання
36. Розкажіть про правила проведення змагань з плавання.
37. В басейнах яких розмірів проводяться офіційні змагання з плавання?
38. Назвіть основні завдання початкового навчання плаванню.
39. Охарактеризуйте поняття «рухове уміння» і «рухова навичка» в плаванні.
40. Які характеристики учнів необхідно враховувати при комплектуванні навчальних груп з плавання?
41. Охарактеризуйте групи методів, які застосовуються при навчанні плаванню.
42. Як впливають систематичні заняття плаванням на організм дитини?
43. Розкажіть про особливості застосування загальнорозвиваючих, спеціальних та імітаційних фізичних вправ на заняттях з плавання.
44. Охарактеризуйте підготовчі вправи для освоєння водного середовища, назвіть основні підгрупи цих вправ та спрямованість їх впливу.
45. Назвіть обов'язкові заходи для попередження травм і нещасних випадків, яких необхідно дотримуватися при навчанні плаванню.
46. Розкажіть про необхідний інвентар та обладнання басейнів для забезпечення навчальних і тренувальних занять, проведення змагань. Санітарний нагляд.

## 10. СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ ТА ШКОЛА ОЦІНЮВАННЯ

Розподіл балів, які отримують здобувачі за результатами поточного і підсумкового контролю (залік)

Поточний контроль (практичні заняття, самостійна робота, письмові роботи)			ІНДЗ	Сума
Теми	Бали	Разом	0-10	0-100
Тема 1	0 – 5	0-90		
Тема 2	0 – 5			
Тема 3	0 – 5			
Тема 4	0 – 5			
Тема 5	0 – 5			
Тема 6	0 – 5			
Тема 7	0 – 5			
Тема 8	0 – 5			
Тема 9	0 – 5			
Тема 10	0 – 5			
Тема 11	0 – 5			
Тема 12	0 – 5			
Тема 13	0 – 5			
Тема 14	0 – 5			
Тема 15	0 – 5			
Тема 16	0 – 5			
Письмова робота	0 – 10			

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

## 11. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Основна

1. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидорко О. Оздоровче плавання : навч. посіб. для студентів I–II рівнів вищої освіти. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.
2. Джуринський П. Б., Воробйова С. В. Теорія і методика викладання плавання : навч. посіб. для самостійної роботи здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, ОПП Середня освіта (Фізична культура), спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) 1 року навчання. Одеса : Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 209 с.
3. Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник / укл. : М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.
4. Райтаровська І. В., Шишкін О. П. Теорія і методика викладання плавання. Методичні рекомендації. КНТ : Кам'янець-Подільськ. 2019. 70 с.
5. Сіренко Р. Плавання : навч. посібник. Львів : Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 254 с.
6. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПШ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Дакал Н. А Хіміч І. Ю., Антонюк О. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Зубко В. В., Качалов О. Ю., Муравський Л. В. Київ: КПШ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 216 с.

### Допоміжна

1. Воробйова С. В. Використання ігрового методу на заняттях з плавання з учнями спеціальної медичної групи. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Випуск 66. Київ, 2019. С. 19-21.
2. Грузевич І., Кізлевич Ю., Кропта Р., Романенко В. Історичний розвиток спортивного плавання у першому періоді ігор олімпіад сучасності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. №8. С.123-127.

3. Назаркевич Л. І. Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого шкільного віку: дис. канд.: 24.00.02. Львів, 2018. 159 с.
4. Пилипко О., Пилипко А. Взаємозв'язок морфофункціональних показників зі спортивним результатом у кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в плаванні вільним стилем на дистанціях різної довжини. *Слобожанський науково-спортивний вісник, № 5 (73)*. 2019. С. 82-87.
5. Плавання. Правила змагань. URL: <https://usf.org.ua/files/Documents/Pravilazmagan.pdf>
6. Політько О., Шейко Л. Особливості морфо-функціональних характеристик і фізичної підготовленості спринтерів 15–16 років, які спеціалізуються у різних способах плавання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. №1. С. 117–121.
7. Політько О., Лобойко А. Взаємозв'язок морфо-функціональних характеристик і фізичної підготовленості зі спортивними результатами плавців-спринтерів. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: збірник наукових праць*. 2019. С. 66-72.

### Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт  
URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт  
URL : <http://odnb.odessa.ua/>
3. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт  
URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>
4. Федерація плавання України : офіційний сайт  
URL : <https://www.usf.org.ua/>