

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО

ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

П. В. САЛАМАТОВ

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ПЛАВАННЯ

Методичний посібник для студентів
напряму підготовки 6.010201 Фізичне виховання

Одеса - 2013

УДК: 338.479.+1613.7

ББК: 75.81

Рецензенты: *І. Л. Ганчар, доктор педагогічних наук, професор;
А. П. Чустрак, кандидат педагогічних наук, доцент.*

Саламатов П.В. Теорія та методика викладання плавання: методичний посібник для студентів напрямку підготовки «Фізичне виховання». – Одеса. : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2013. – 20 с.

Рекомендовано до друку

Вченою радою факультету фізичної реабілітації ПНПУ імені К. Д. Ушинського

У методичному посібнику розглянуто питання, що до викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання плавання». Надається розподіл навчального матеріалу, мета, основні завдання, щодо знань, умінь, якими повинен оволодіти студент у результаті вивчення навчальної дисципліни.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
		денна форма навчання	заочна форма навчання	
Кількість кредитів, відповідних ECTS: 7,5	Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини	Нормативна (за вибором)		
	Напрямок підготовки 6.010201 Фізичне виховання			
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): _____	Рік підготовки:		
Змістових модулів – 7		1	2	1,2,3-й
Загальна кількість годин - 225		Семестр		
		1,2,3,4 -й	1,2,3,4,5-й	
		Лекції		
		8 год.	4 год	14 год.
		Практичні, семінарські		
		74 год	54 год	42 год.
		Самостійна робота		
		53 год.	32 год	214 год.
		ІНДЗ:		
		реферат		реферат
		Вид контролю:		
		залік	залік, іспит	іспит

Примітка. Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

Для денної форми навчання – ауд. занять 67%, СРС – 33%.

Для заочної форми навчання – ауд. занять 14 %, СРС – 86%.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Теорії і методики викладання плавання” є :

Підготовка фахівців з високим кваліфікаційно-освітнім рівнем, які можуть самостійно і творчо вирішувати професійні завдання педагогічної, організаційної і наукової діяльності.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “Теорії і методики викладання плавання” є :

1. Сформувати у студентів систему знань, умінь і навиків в практичному використанні та викладанні оздоровчого, спортивного і прикладного плавання.
2. Мотивувати студентів до оволодіння та постійного підвищення теоретичних знань, аналітичного мислення, техніко-тактичних і рухливих навичок зі спортивного, оздоровчого та прикладного плавання.
3. Залучити студентів на протязі їх педагогічної діяльності до процесу вчення плаванню різних вікових груп населення, розвитку їх фізичних, морально-вольових якостей.
4. Вивчити аспекти організації і проведення змагань з спортивного плавання.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати :

- історію розвитку плавання;
- основи техніки плавання, техніку спортивних способів плавання, стартів, поворотів;
- загальні поняття про фізичну підготовку плавців, загально-розвиваючі вправи, методику вдосконалення сили, швидкості, витривалості і гнучкості плавця.
- методику, методи і засоби навчання плаванню основні закономірності навчання плаванню різних верств населення;
- особливості підготовки, організації та обладнання для проведення оздоровчих і тренувальних занять, змагань з плавання і розваг на воді;
- методику педагогічного контролю та самоконтролю за самопочуттям, фізичним та психічним станом плавців;

- правила змагань та обов'язки суддівської колегії при проведенні змагань з плавання.
- техніку прикладних способів плавання, пірнання, прийоми рятування та першої медичної допомоги;
- методи збору даних в науково-дослідній діяльності і математико – статистичні методи їх обробки.

вміти :

- втілювати отримані знання, демонструвати правильну техніку спортивних способів плавання, стартів і поворотів на заняттях з плавання;
- планувати заняття, складати конспект та самостійно проводити заняття з навчання плаванню, оздоровчого напрямку чи тренування різних вікових груп населення;
- самостійно організовувати підготовку і проведення оздоровчих занять, спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів, змагань з плавання;
- здійснювати контроль за самопочуттям, фізичним та психічним станом плавців;
- виконувати прийоми рятування та першої медичної допомоги..
- у процесі занять концентрувати увагу на позитивні емоції, націлювати плавців на самопізнання та самовдосконалення;
- вести педагогічні спостереження, збирати і обробляти науковий матеріал, робити висновки і постійно удосконалюватися в науково-педагогічній діяльності.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Вступ до предмету «Теорія і методика викладання плавання». Введення в предмет. Визначення предмета плавання, його зміст, значення плавання. Правила техніки безпеки при організації та проведенні занять в спортивному залі, спортивних басейнах та на відкритих водоймищах;

Тема 1. Історія розвитку плавання. Плавання в системі фізичного виховання стародавніх греків і римлян. Перші школи плавання. Плавання в роки другої світової війни. Досягнення українських плавців на світовій арені. Сучасний стан плавання в

Україні. Сучасний стан спортивного плавання за кордоном. Плавання в програм Олімпійських ігор, першостях світу і Європи.

Тема 2. Техніка спортивного плавання. Основи техніки плавання. Техніка спортивних способів плавання, виконання стартів і поворотів. Вдосконалення техніки спортивних способів плавання.

Тема 3. Загальні поняття про фізичну підготовку плавців. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи на суші. Вдосконалення розвитку: сили; швидкості витривалості; гнучкості плавця.

Змістовий модуль 2.

Тема 4. Методика навчання плаванню. Принципи та правила навчання плаванню. Методи і засоби навчання плаванню. Організація та планування занять з плавання в загальноосвітніх школах. Педагогічний контроль при проведенні занять з плавання. Обладнання і інвентар місць для занять з плавання. Ігри і розваги на воді.

Тема 5. Організація і проведення змагань з плавання. Організація, суддівство та звітність о проведенні змагань з плавання.

Тема 6. Прикладне плавання. Техніка прикладних способів плавання. Рятування потопуючих. Техніка пірнання. Рятування потопуючих.

Тема 7. Науково-дослідна робота студентів. Написання реферативної роботи з індивідуального науково – дослідного завдання.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				Заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с.р		л	п	с.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Модуль 1								
Змістовий модуль 1. Вступ до предмету «Теорія і методика викладання плавання», історія розвитку плавання.								
Введення в предмет.	1	1			6	1	1	4
Історія розвитку плавання. Плавання в системі фізичного виховання стародавніх греків і римлян. Перші школи плавання. Плавання в роки другої світової війни. Досягнення українських плавців на світовій арені. Сучасний стан плавання в Україні та за	7	1		6	15,5	0,5	1	14

кордоном. Плавання в програм Олімпійських ігор, першостях світу і Європи.								
Змістовий модуль 2. Техніка спортивного плавання.								
Тема 4. Основи техніки плавання	14	1	8	5	13	1	2	10
Тема 5. Техніка спортивних способів плавання, виконання стартів і поворотів.	25	1	12	12	17	1	4	12
Тема 6. Вдосконалення техніки спортивних способів плавання.	34		24	10	18	1	2	15
Змістовий модуль 3. Загальні поняття про фізичну підготовку плавців. (Табірний збір)								
Тема 7. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи на суші.	10,5	0,5	6	4	12,5	0,5	2	10
Тема 8. Вдосконалення розвитку сили плавця.	10,5	0,5	6	4	12,5	0,5	2	10
Тема 9. Вдосконалення розвитку швидкості плавця.	10,5	0,5	6	4	12,5	0,5	2	10
Тема 10. Вдосконалення розвитку витривалості плавця.	10,5	0,5	6	4	12,5	0,5	2	10
Тема 11. Вдосконалення розвитку гнучкості плавця.	10,5	0,5	6	4	12,5	0,5	2	10
Разом за змістовим модулем 1	132,5	5,5	74	53	132	7	20	105
Модуль 2								
Змістовий модуль 4. Методика навчання плаванню.								
Тема 12. Принципи та правила навчання плаванню.	2,5	0,5	2		9	1	2	6
Тема 13. Методи і засоби навчання плаванню.	10,5	0,5	8	2	13	1	2	10
Тема 14. Організація та планування занять з плавання в загальноосвітніх школах.	11	1	8	2	14,5	0,5	4	10
Тема 15. Педагогічний контроль при проведенні занять з плавання.	4,5	0,5	2	2	14,5	0,5	2	12
Змістовий модуль 5. Організація і проведення змагань з плавання. (Табірний збір)								
Тема 16. Обладнання і інвентар місць для занять з плавання.	4,5	0,5	4		12,5	0,5	2	10
Тема 17. Ігри і розваги на воді.	7	1	4	2	8,5	0,5	2	6
Тема 18. Організація, суддівство та звітність о проведенні змагань з плавання.	14	1	10	3	13	1	2	10
Змістовий модуль 6. Прикладне плавання. (Табірний збір)								
Тема 19. Техніка прикладних способів плавання.	6,5	0,5	4	2	13	1	2	10
Тема 20. Техніка пірнання.	8,5	0,5	6	2	12,5	0,5	2	10
Тема 21. Рятування потопуючих.	8,5	0,5	6	2	12,5	0,5	2	10
Змістовий модуль 7. Науково-дослідна робота студентів.								
Написання реферативної роботи з індивідуального науково – дослідного завдання.	15			15	15			15
Разом за змістовим модулем 2	92,5	6,5	54	32	138	7	22	109
Усього годин	225	12	128	85	270	14	42	214

5. Теми практичних занять

Теми практичних занять	Кількість годин
Змістовий модуль 2. Техніка спортивного плавання.	
Тема 4. Основи техніки плавання	8
Тема 5. Техніка спортивних способів плавання, виконання стартів і поворотів.	12
Тема 6. Вдосконалення техніки спортивних способів плавання.	24
Змістовий модуль 3. Загальні поняття про фізичну підготовку плавців	
Тема 7. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи на суші.	6
Тема 8. Вдосконалення розвитку сили плавця.	6
Тема 9. Вдосконалення розвитку швидкості плавця.	6
Тема 10. Вдосконалення розвитку витривалості плавця.	6
Тема 11. Вдосконалення розвитку гнучкості плавця.	6
Разом за змістовим модулем 1	74
Модуль 2	
Змістовий модуль 4. Методика навчання плаванню.	
Тема 12. Принципи та правила навчання плаванню.	2
Тема 13. Методи і засоби навчання плаванню.	8
Тема 14. Організація та планування занять з плавання в загальноосвітніх школах.	8
Тема 15. Педагогічний контроль при проведенні занять з плавання.	2
Тема 16. Обладнання і інвентар місць для занять з плавання.	4
Тема 17. Ігри і розваги на воді.	4
Змістовий модуль 5. Організація і проведення змагань з плавання.	
Тема 18. Організація, суддівство та звітність о проведенні змагань з плавання.	10
Змістовий модуль 6. Прикладне плавання.	
Тема 19. Техніка прикладних способів плавання.	4
Тема 20. Техніка пірнання.	6
Тема 21. Рятування потопуючих.	26
Разом за змістовим модулем 2	54
Усього годин	128

6. Самостійна робота

№ п/п	Теми змістовних модулів	Кількість годин
Модуль 1		
Змістовий модуль 1. Вступ до предмету «Теорія і методика викладання плавання», історія розвитку плавання.		
	Історія розвитку плавання. Плавання в системі фізичного виховання стародавніх греків і римлян. Перші школи плавання. Плавання в роки другої світової війни. Досягнення українських плавців на світовій арені. Сучасний стан плавання в Україні та за кордоном. Плавання в програм Олімпійських ігор, першостях світу і Європи.	6
Змістовий модуль 2. Техніка спортивного плавання.		
	Тема 4. Основи техніки плавання	5

Тема 5. Техніка спортивних способів плавання, виконання стартів і поворотів.	12
Змістовий модуль 3. Загальні поняття про фізичну підготовку плавців	
Тема 7. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи на суші.	10
Тема 8. Вдосконалення розвитку сили плавця.	4
Тема 9. Вдосконалення розвитку швидкості плавця.	4
Тема 10. Вдосконалення розвитку витривалості плавця.	4
Тема 11. Вдосконалення розвитку гнучкості плавця.	4
Разом за змістовим модулем 1	53
Модуль 2	
Змістовий модуль 4. Методика навчання плаванню.	
Тема 13. Методи і засоби навчання плаванню.	2
Тема 14. Організація та планування занять з плавання в загальноосвітніх школах.	2
Тема 15. Педагогічний контроль при проведенні занять з плавання.	2
Тема 17. Ігри і розваги на воді.	2
Змістовий модуль 5. Організація і проведення змагань з плавання.	
Тема 18. Організація, суддівство та звітність о проведенні змагань з плавання.	3
Змістовий модуль 6. Прикладне плавання.	
Тема 19. Техніка прикладних способів плавання.	2
Тема 20. Техніка пірнання.	2
Тема 21. Рятування потопаючих.	2
Змістовий модуль 7. Науково-дослідна робота студентів.	
Написання реферативної роботи з індивідуального науково – дослідного завдання.	15
Разом за змістовим модулем 2	32
Усього годин	85

7. Засоби діагностики успішності навчання

7.1 Методи навчання

Лекції	Практичні заняття
Лекції з використанням відеоматеріалу	Індивідуальні, групові консультації

7.2. Індивідуальна робота

Консультації з реферативних, самостійних робіт
--

8. Методи контролю

Поточне тестування (опитування, письмово)	Оцінка за навчальний проект	Підсумковий письмовий тест
--	--------------------------------	-------------------------------

9. Визначення рейтингу навчальної діяльності студента з дисципліни «Теорія і методика викладання плавання»

Поточне тестування	Індиві- дуальне	Сума	Під- сум-
--------------------	--------------------	------	--------------

Змістовний модуль 1			Змістовний модуль 2				науково-дослідне завдання		ко-вий тест
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7			
8	15	12	15	15	10	10	15	100	100

10. Підсумкове оцінювання з дисципліни «Теорія і методика викладання плавання»

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C	задовільно	
64-73	D		
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

11. Методичне забезпечення

1. Визначення предмета плавання, його зміст.
2. Значення плавання.
3. Місце плавання в системі фізичного виховання України.
4. Плавання в єдиній спортивній кваліфікації України.
5. Виникнення плавання, основні етапи його розвитку.
6. Плавання в системі фізичного виховання стародавніх греків і римлян.
7. Перші школи плавання.
8. Плавання в роки другої світової війни.
9. Досягнення українських плавців на світовій арені.
10. Сучасний стан плавання на Україні.
11. Сучасний стан спортивного плавання за кордоном.
12. Плавання в програм Олімпійських ігор, першостях світу і Європи.
13. Поняття «техніка плавання», фактори, які визначають техніку плавання.
14. Властивості води, статичне плавання.
15. Дії сил на тіло в воді при статичному плаванні. Закон Архімеда.
16. Питома вага і плавучість людського тіла, причини їх коливання.
17. Методика визначення плавучості тіла.
18. Рівновага тіла в воді. Загальний центр ваги тіла і загальний центр його плавучості.
19. Методика визначення рівноваги в воді.
20. Значення плавучості і рівноваги тіла для обґрунтування техніки спортивного плавання.
21. Динамічне плавання, дії сил на тіло при динамічному плаванні.

22. Закон рівності сил дії та проти водії при динамічному плаванні, реакція опори як основної умови динамічного плавання.
23. Опір води, який виникає при динамічному плаванні, його загальна формула.
24. Обтічність тіла – опір форми та хвиле виникнення.
25. Підйомна сила і сила тяги в плаванні.
26. Використання опору води для утворення підйомної сили і сили тяги.
27. Анатомічна будова людини та її вплив на техніку плавання.
28. Форма і характер робочих і підготовчих рухів в плаванні.
29. Вплив фізіологічних функцій на техніку плавання.
30. Темп і ритм рухів в плаванні «крок плавця».
31. Методика початкового навчання плаванню, етапи навчання.
32. Методика навчання плаванню на суші.
33. Методика початкового навчання плаванню в воді.
34. Характеристика спортивного плавання.
35. Характеристика прикладного плавання.
36. Характеристика ігрового плавання.
37. Характеристика синхронного плавання.
38. Оздоровче значення плавання.
39. Загальна характеристика техніки плавання кролем на грудях.
40. Аналіз техніки рухів ногами в кролі на грудях, методика навчання.
41. Аналіз техніки рухів рук та дихання в кролі на грудях, методика навчання.
42. Аналіз техніки загальної координації в кролі на грудях, методика навчання.
43. Аналіз техніки рухів ногами в кролі на спині, методика навчання.
44. Аналіз техніки рухів рук та дихання в кролі на спині, методика навчання.
45. Аналіз техніки загальної координації в кролі на спині, методика навчання.
46. Аналіз техніки рухів ногами в брасі, методика навчання.
47. Аналіз техніки рухів рук та дихання в брасі, методика навчання.
48. Аналіз техніки загальної координації в брасі, методика навчання.
49. Аналіз техніки рухів ногами і тулуба в «дельфіне», методика навчання.
50. Аналіз техніки рухів рук і дихання в «дельфіне» методика навчання.
51. Аналіз техніки загальної координації в «дельфіні», методика навчання.
52. Загальна характеристика комплексного плавання, техніка переходу з виду плавання на інший вид.
53. Загальна характеристика стартів в плаванні, види стартів.
54. Аналіз техніки старту з тумбочки (фази старту), методика навчання.
55. Аналіз техніки «старту з води» (за фазами), методика навчання.
56. Загальна характеристика поворотів в плаванні, види поворотів.
57. Аналіз техніки «відкритих» поворотів, методика навчання.
58. Аналіз техніки «закритих» поворотів, методика навчання.
59. Аналіз техніки «швидкісних» поворотів, методика навчання.
60. Послідовність вивчення техніки спортивних способів плавання.
61. Характеристика основних схем вивчення спортивних способів плавання.
62. Загальна характеристика прикладного плавання, його зміст.
63. Аналіз техніки пірнання в довжину, методика навчання.
64. Аналіз техніки пірнання в глибину, методика навчання.
65. Спортивні способи плавання та їх елементи застосування при пірнанні.
66. Техніка безпеки на заняттях пірнанням.
67. Організація рятувальної служби на воді, характеристика рятувального інвентарю.
68. Техніка та методика застосування рятувального інвентарю.
69. Спасіння потопаючого (техніка заходження в воду, підливання до потопаючого, звільнення від захватів).

70. Спасіння потопаючого (техніка транспортування страждаючого на воді, надання першої допомоги).
71. Техніка основних видів штучного дихання, непрямого масажу серця.
72. Техніка подолання водних перешкод.
73. Техніка подолання водних перешкод (в одязі та без неї) за допомогою підтримуючих засобів.
74. Загальна характеристика гри «водне поло».
75. Техніка виконання основних елементів та прийомів гри в «водне поло».
76. загальна характеристика стрибків у воду з вишки та трампліна.
77. Класифікація стрибків в воду з трампліна.
78. Характеристика основних форм навчання плаванню в школі та інших навчальних закладах.
79. Особливості формування рухових навичок в плаванні.
80. Методика проведення прав на суші та в воді.
81. Урок з плавання його зміст.
82. Організація роботи з плавання в школі.
83. Організація роботи з плавання на природних водоймищах.
84. Техніка безпеки на заняттях з плавання в плавальних басейнах.
85. Техніка безпеки на заняттях з плавання на природних водоймищах.
86. Оптимальні температурні режими повітря та води для проведення занять з плавання з особами різного віку. Режими перебування на сонці.
87. Гігієнічні вимоги до місць занять з плавання.
88. Улаштування плавальної бази на природних водоймах.
89. Організація роботи з плавання в шкільних (дошкільних) оздоровчих таборах.
90. Організація та проведення змагань у плаванні. Зміст положення про змагання.

12. Варіанти тестів для поточного і підсумкового тестування з «Теорії і методики викладання плавання»

Варіант № 1	Варіант № 2
1. Техніка безпеки на заняттях з плавання у плавальному басейні.	1. Техніка безпеки на заняттях з плавання на відкритому водоймищі..
2. Аналіз техніки плавання стилем кроль на спині, фази роботи рук, ніг, рук та дихання, загальна координація рухів.	2. Аналіз техніки плавання стилем кроль на грудях, фази роботи рук, ніг, рук та дихання, загальна координація рухів.
3. Спеціальні вправи на суші, що до навчання техніки рухів рук та ніг в плаванні стилем кроль на груди	3. Спеціальні вправи на суші, що до навчання техніки рухів рук та ніг в плаванні стилем кроль на спині.
4. Обладнання, інвентар та допоміжні засоби, що до навчання плаванню на відкритих водоймищах.	4. Обладнання, інвентар та допоміжні засоби, що до навчання плаванню у глибоководних басейнах..
5. Вплив занять плаванням на стан морфо-функціональних показників, рухомості в суглобах та гнучкості.	5. Вплив фізіологічних функцій та анатомічної будови людини на техніку плавання.
6. Техніка виконання та методика викладання вправ, що до знайомства з водним середовищем, методика навчання диханню.	6. Послідовність виконання вправ на суші і в воді при початковому плаванні. Етапи початкового навчання плаванню.
8. Складання комплексу спеціальних вправ на суші, що до освоєння швидкісних поворотів при плаванні стилем кроль на грудях та кроль на спині	8. Підготовчі вправи в воді, техніка виконання та методика навчання швидкісним поворотам в плаванні стилем кроль на грудях та кроль на спині
9. Особливості виконання поворотів в	9. Виконання поворотів в комплексному плаванні

комплексному плаванні при зміні стилів.	при зміні стилів.
10. Методика розвитку гнучкості плавців Методика визначення рівня розвитку гнучкості плавців.	10. Методика розвитку витривалості плавців Методика визначення рівня розвитку витривалості плавців.
11. Загальна координація в плаванні стилем кроль на грудях, вплив довжини дистанції на техніку плавання.	11. Загальна координація в плаванні стилем кроль на спині, вплив довжини дистанції на техніку плавання.
12. Сучасна техніка виконання та методика навчання стартам в плаванні стилем кроль на грудях	12. Сучасна техніка виконання та методика навчання стартам в плаванні стилем кроль на спині
13. Сучасний стан спортивного плавання за кордоном. Плавання в програмі першості світу.	13. Сучасний стан спортивного плавання в Україні. Плавання в програмі Олімпійських ігор.
14. Методи контролю та самоконтролю за самопочуттям, фізичним та психічним станом плавців. Визначення часу реакції.	14. Комплексний контроль, що до підготовленості плавців. Зміст щоденника самопочуття. Визначення часу реакції.
15. Методика проведення педагогічних спостережень, запису і аналізу змагальної діяльності в плаванні.	15. Методика проведення педагогічних спостережень, запису і аналізу тренувальної діяльності в плаванні.
16. Обладнання, інвентар та допоміжні засоби, що до навчання плаванню у глибоководних басейнах..	16. Обладнання, інвентар та допоміжні засоби, що до тренувального процесу з плавання.
17. Організація змагань з плавання (складання кошторису, положення о змаганнях, формування суддівських бригад, медперсоналу ті ін).	17. Організація спортивно-оздоровчих свят на воді. (складання кошторису, написання сценарію свята, підбір костюмів, написання ролей та ін.).

13. Питання для самоконтролю

Питання
1. Основи техніки плавання.
2. Старти і повороти в спортивному плаванні.
3. Аналіз рухів рук у плаванні кролем на спині: біомеханічний аналіз рухів рук у плаванні кролем на спині; анатоμο-фізіологічні основи роботи рук у плаванні кролем на спині; підготовча і робоча фази рухів ніг у плаванні кролем на спині; узгодження фаз рухів рук у плаванні кролем на спині.
4. Координація рухів у плаванні кролем на спині: біомеханічний аналіз рухів у плаванні кролем на спині; анатоμο-фізіологічні основи плавання кролем на спині; узгодження фаз рухів у плаванні кролем на спині; старт і повороти в плаванні кролем на спині.
5. Аналіз рухів ніг у плаванні кролем на грудях: біомеханічний аналіз рухів ніг у плаванні кролем на грудях; анатоμο-фізіологічні основи роботи ніг у плаванні кролем на грудях; підготовча і робоча фази рухів ніг у плаванні кролем на грудях; узгодження фаз рухів ніг кролем на грудях.
6. Аналіз рухів рук у плаванні кролем на грудях: біомеханічний аналіз рухів рук у плаванні кролем на грудях; анатоμο-фізіологічні основи роботи рук у плаванні кролем на грудях; підготовча і робоча фази рухів рук у плаванні кролем на грудях; узгодження фаз рухів рук у плаванні кролем на грудях.
7. Координація рухів у плаванні кролем на грудях. Біомеханічний аналіз рухів у плаванні кролем на грудях; анатоμο-фізіологічні основи плавання кролем на грудях; узгодження фаз рухів у плаванні кролем на грудях; старт і повороти в плаванні кролем на грудях.
8. Аналіз рухів ніг у плаванні брасом: біомеханічний аналіз рухів у плаванні брасом; підготовча і робоча фази рухів ніг у плаванні брасом; узгодження фаз рухів ніг у плаванні брасом.
9. Аналіз рухів рук у плаванні брасом: біомеханічний аналіз рухів рук у плаванні брасом;

анатомо-фізіологічні основи рухів рук у плаванні брасом; підготовча і робоча фази рухів рук у плаванні брасом; узгодження фаз рухів рук у плаванні брасом.
10. Координація рухів у плаванні брасом: біомеханічний аналіз рухів у плаванні брасом; анатомо-фізіологічні основи плавання брасом; узгодження фаз рухів у плаванні брасом; старт і повороти в плаванні брасом.
11. Аналіз рухів ніг у плаванні батерфляєм (дельфіном): біомеханічний аналіз рухів ніг у плаванні батерфляєм; анатомо-фізіологічні основи рухів ніг у плаванні батерфляєм; підготовча і робоча фази рухів ніг у плаванні батерфляєм; узгодження фаз рухів ніг у плаванні батерфляєм.
12. Аналіз рухів рук у плаванні батерфляєм (дельфіном): біомеханічний аналіз рухів рук у плаванні батерфляєм; анатомо-фізіологічні основи рухів рук у плаванні батерфляєм; підготовча і робоча фази рухів рук у плаванні батерфляєм; узгодження фаз рухів рук у плаванні батерфляєм;
13. Координація рухів у плаванні батерфляєм (дельфіном): біомеханічний аналіз рухів у плаванні батерфляєм; анатомо-фізіологічні основи плавання батерфляєм; узгодження фаз рухів у плаванні батерфляєм; старт і повороти в плаванні батерфляєм.
14. Ознайомлення і вивчення техніки комплексного плавання: пропливання відрізка дистанції батерфляєм (дельфіном); пропливання відрізка дистанції кролем на спині; пропливання відрізка дистанції брасом; пропливання відрізка дистанції кролем на грудях; старт і повороти на дистанції в комплексному плаванні.
15. Загальнорозвиваючі і спеціальні вправи плавця на суші: роль спеціальних вправ, виконуваних плавцем на суші; облік індивідуальних особливостей займаються; підбір спеціальних вправ на суші; послідовність виконання вправ на суші.
16. Еволюція плавання стилем кроль на грудях і кроль на спині.
17. Еволюція плавання стилем брас і батерфляй.
18. Навчання розвитку силових показників плавця: силові здібності плавця; основні засоби розвитку силових здібностей плавця; використання методів для розвитку силових здібностей плавця; методичні прийоми в розвитку силових здібностей плавця.
19. Навчання розвитку швидкісних показників плавця: швидкісні показники плавця; основні засоби розвитку швидкісних показників плавця; використання методів для розвитку швидкісних показників плавця; методичні прийоми в розвитку швидкісних показників плавця.
20. Навчання розвитку витривалості плавця: витривалість як фізична якість плавця; основні засоби розвитку витривалості плавця; використання методів для розвитку витривалості плавця; методичні прийоми в розвитку витривалості плавця.
21. Навчання розвитку гнучкості і рухливості в суглобах: гнучкість як анатомічна якість; основні засоби розвитку гнучкості плавця; використання методів для розвитку гнучкості плавця; методичні прийоми в розвитку гнучкості плавця.
22. Навчання розвитку спритності плавця: спритність як здатність вирішувати рухову задачу, швидко і раціонально (за Н.А. Бернштейном, 1991); основні засоби розвитку спритності в плаванні; використання методів для підвищення спритності плавця; застосування методичних прийомів для поліпшення спритності.
23. Удосконалення техніки плавання стилем кроль на грудях. Узгодження елементів техніки плавання стилем кроль на грудях. Рівномірне плавання кролем на грудях (5x300м – крок). Перемінне плавання кролем на грудях (5x200м – темп). Контрольне плавання на техніку без у/ч (200м).
24. Удосконалення техніки плавання стилем кроль на спині. Узгодження елементів техніки плавання стилем кроль на спині. Рівномірне плавання кролем на спині (5x300м – крок). Перемінне плавання кролем на спині (5x200м – темп). Контрольне плавання на техніку без у/ч (200м).
25. Удосконалення техніки плавання стилем брас. Узгодження елементів техніки плавання стилем брас. Інтервальне плавання брасом (10x100м – дихання). Повторне плавання брасом (5x100м – темп). Контрольне плавання на техніку без у/ч (100м).
26. Удосконалення техніки плавання стилем батерфляй. Узгодження елементів техніки плавання стилем батерфляй. Інтервальне плавання батерфляєм (5x50м – дихання). Повторне плавання

брасом (5х25м – темп). Контрольне плавання на техніку без у/ч (50м).
27. Ознайомлення та вивчення елементів техніки прикладного плавання. Ознайомлення з технікою плавання на боку, плавання брасом на спині, плавання брасом на спині без виноса рук. Удосконалення техніки комплексного плавання. Лежання на воді. „Скулініг”. Тривале утримання на воді – метод Фреда Лану.
28. Ознайомлення з технікою пірнання. Ігри на воді, пірнання в глибину і довжину. Пірнання у воду вниз ногами і головою вниз. Вивчення техніки пірнання способом брас з гребком руками до стегон. Ознайомлення з технікою пірнання способом на боку з гребком руками до стегон. Придбання уміння до тривалого затримання дихання під водою. Пірнання способом брас і кролем на боку.
29. Ознайомлення і придбання умінь з рятування потопаючих. Способи транспортування постраждалого. Підготовка і проведення штучного дихання. Непрямий масаж серця. Способи штучного дихання. Дихання із рота в рот. Дихання із рота в ніс. Спосіб Сільвестра Броша. Спосіб Шефера. Спосіб Калістова.
30. Організація і проведення змагань з плавання у дитячому оздоровчому таборі. Підготовка до змагань з плавання. Організація змагань. Розробка положення змагань. Підготовка до спортивно-оздоровчого свята на воді. Організація спортивно-оздоровчого свята. Розробка сценарію спортивно-оздоровчого свята. Проведення змагань з плавання. Проведення спортивно-оздоровчого свята.
31. Написання реферативної роботи. Самостійна теоретична реферативна робота з плавання, з використанням запропонованої тематики.

14. Рекомендована література

Базова

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
2. Биомеханика плавания (Зарубежные исследования). – под общ. ред. Зациорского В. М. – М. ФИС, 1981. – 135 с., ил.
3. Войцеховский С. М. Физическая подготовка пловца. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 142 с., ил.
4. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования. – Ч. II:– Одесса: Друк, 2006. – 696 с., ил.
5. Ганчар И. Л. Профессиональная физическая подготовка учителя физической культуры по плаванию. – Минск.: Хата, 1994. – 120 с.
6. Каунсилмен Д. Е. Спортивное плавание. – М. : ФИС, 1982. – 208 с.
7. Научное обеспечение подготовки пловца. / под общ. ред. Абсалямова Т. М. Т. С. Тимаковой. – М.: ФИС, 1983. – 191 с., ил.
8. Макаренко Л. П. Юный пловец: учеб. пособие. – М.: ФИС, 1983. – 288 с.
9. Платонов В. Н., Сахновский П. В., Силовая подготовка пловца : методика и специальное оборудование. – Киев. – 1975. – 117 с.
10. Платонов В. Н., Фесенко С. П., Сильнейшие пловцы мира (Методика тренировки). – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 304 с.
11. Теория спорта / под ред. проф. Платонова В. Н. – Київ : Вища шк., 1987. – 424 с.
12. Тимакова Т. С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация (биолог. аспекты). – М.: ФИС, 1985. – 144 с.
13. Фирсов З. П., Плавание. Справочник. – М.: ФИС. – 383 с.
14. Макаренко Л. П. Техническое мастерство пловца. – М.: ФИС, 1975. – 224 с.

Допоміжна

1. Комплексна програма з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл південного регіону України / редкол. : Л. П.Сергієнко, О. П. Фальков, О. М. Овчарек. – Херсон: «Наддніпряньська правда», 1997. – 120 с.

2. Никитский Б. Н. Плавание: учебник для студентов фак. физ. восп.пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1981. –304 с.
3. Платонов В. Н., Вайцеховский С. М., Тренировка пловцов высокого класса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
4. Платонов В. Н., Современная спортивная тренировка. – Київ: Здоров'я, 1980. – 336 с.
5. Сухова О. С., Клешнев И. В., Черенина С. В. Влияние специализации на формирование структуры специальной работоспособности высококвалифицированных пловцов // Адаптаційні можливості дітей та молоді, III науково-практична міжнародна конф. – Одеса. – С. 95-98.
6. Фирсов З. П., Плавание : справочник. – М.: ФИС. – 383 с.
7. Макаренко Л. П., Техническое мастерство пловца. – М.: ФИС, 1975. – 224 с.

15. Інформаційні ресурси

Інтернет:

1. Сайт Федерації плавання України;
2. Техніка і методика навчання плаванню (відео);
3. Відеозапис змагань чемпіонатів Європи, Світу, гри Олімпіади з плавання.

16. Критерії оцінювання з навчальних досягнень студентів

Оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальних дисциплін здійснюється відповідно до критеріїв оцінювання, які побудовано таким чином, що певний рівень навчальних досягнень передбачає, що усі вказані для попередніх рівнів знання, уміння і навички опановані студентами повністю.

Рівні навчальних досягнень	Бали			Критерії оцінювання навчальних досягнень
	За національною шкалою	Шкала ECTS		
	2...5	1...100	F A	Студент
Високий	5	90...100	A	<ul style="list-style-type: none"> • уміє проаналізувати головні поняття з курсу, інтегруючи знання зі суміжних дисциплін; • знає вплив занять плаванням на організм людини, вплив анатомічної будови і фізіологічних функцій на формування техніки плавання; правила безпеки при проведенні занять у плавальних басейнах та відкритих водоймищах. • виникнення і еволюцію стилів плавання; сучасний стан плавання в Україні та за кордоном, олімпійські досягнення українських плавців; • знає методику навчання плаванню різних верств населення і може використовувати її у басейнах різної глибини та на відкритих водоймищах; розуміє властивості водної середовища, значення плавучості і рівноваги людини, обтічності тіла та хвиле виникнення може використовувати їх для ефективного навчання плаванню і для обґрунтування спортивної техніки плавання; має

				<p>власні науково обґрунтовані погляди стосовно цих проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостійно, творчо вирішує професійні завдання як з наукової так і педагогічної діяльності; • розуміє користь оздоровчого, спортивного і прикладного значення плавання; • має глибокі й ґрунтовні знання щодо процесу теоретичних знань, досконало володіє техніко-тактичних і рухливими навичками з спортивного, оздоровчого синхронного, ігрового і прикладного плавання; • знає і уміє користуватися спеціальним обладнанням інвентарем, і засобами що до навчання і тренувального процесу з плавання та готувати їх за мірою необхідності. • знає прийоми рятування і подання першої медичної допомоги, прийоми штучного дихання та непрямий масаж серця. • знає правила суддівства змагань обов'язки та звітність суддівської колеґії; може самостійно організовувати змагання з плавання, свята на воді у шкільних та позашкільних закладах, оздоровчих таборах; • знає соціально-психологічні аспекти формування команд з плавання, може керувати спортивною секцією у школі, складати плани тренувань різних верств і рівня підготовки спортсменів, уміє здійснювати педагогічний контроль за тренувальним навантаженням, володіє знаннями з подолання конфліктних ситуацій в команді і колективі;
Достатній	4	75...89	BC	<ul style="list-style-type: none"> • знає предмет, задачі та цілі курсу; основні поняття предмету; • знає основні положення методики навчання плаванню; • уміє використовувати набуті знання у навчальному та тренувальному процесі; • уміє підібрати й проаналізувати адекватні предмету вивчення матеріали з спортивного, оздоровчого синхронного, ігрового і прикладного плавання; • уміє організовувати та проводити змагання з плавання, свята на воді у шкільних та позашкільних закладах, оздоровчих таборах; • знає соціально-психологічні аспекти формування команди; • знає прийоми рятування і подання першої медичної допомоги.
Задовільний	3	60...74	DE	<ul style="list-style-type: none"> • має уявлення про найголовніші поняття з курсу; • має приблизні, іноді неадекватні, знання про плавання, загальні положення; у міркуваннях спирається на лише одну, найбільш відому або ту,

				<p>що найбільш запам'яталася, точку зору;</p> <ul style="list-style-type: none"> • розуміє важливість техніки безпеки та правила поведінки у плавальних басейнах та на відкритих водоймищах; дотримується найпопулярніших позицій щодо розвитку плавання на Україні; • може користуватися спеціальним обладнанням інвентарем, і засобами що до навчання і тренувального процесу з плавання. • не завжди вміє використовувати знання з теорії плавання, особливості психологічних проблем команди і колективу; • володіє методикою навчання плаванню але не має творчого підходу; • недостатньо володіє знаннями з прикладного плавання, рятування; • не завжди вміє організувати змагання без сторонньої допомоги;
Низький	2	35...59	FX	<ul style="list-style-type: none"> • має епізодичні уявлення про найголовніші поняття, предмет, цілі курсу, не в змозі спів ставити їх з категоріями із суміжних дисциплін; • має недостатні знання про виникнення і еволюцію стилів плавання; сучасний стан плавання в Україні та за кордоном, олімпійські досягнення українських плавців; • має недостатній рівень теоретичної і тактично-технічної підготовки з плавання; не здатен висловити більш-менш зв'язано власні погляди на потенціальні можливості розвитку плавання в Одеському регіоні і на Україні у цілому; • не вміє використати елементарні знання з навчання та тренувального процесу з плавання; • не вміє підібрати адекватні матеріали з проблеми дослідження навіть за наявності ключових слів та точно сформульованої тематики дослідження; • не володіє знаннями з вимог до організації змагання з плавання, свята на воді у шкільних та позашкільних закладах, оздоровчих таборих;
Незадовільний	2	1...34	F	<ul style="list-style-type: none"> • не має уявлення про найголовніші поняття, предмет, цілі курсу, не в змозі спів ставити їх з категоріями із суміжних дисциплін; • не має уявлення про теоретичні і тактико-технічні особливості підготовки в плаванні; не має власної позиції щодо проблем курсу; • має низький рівень розвитку фізичних і психічних якостей щодо занять плаванням; не здатен висловити власні погляди на проблему розвитку плавання на Україні; • не вміє користуватися спеціальним обладнанням інвентарем, і засобами, що до навчання і тренувального процесу з плавання; ігнорує правила безпеки; не володіє знаннями надання першої

				<p>медичної допомоги;</p> <ul style="list-style-type: none">• не володіє методикою навчання плаванню;• не вміє планувати навчально-тренувальний процес з плавання;• не має уявлення про правила суддівства змагань з плавання, організації і проведення свят.
--	--	--	--	---