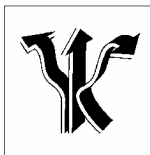


МІЖРЕГІОНАЛЬНА  
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

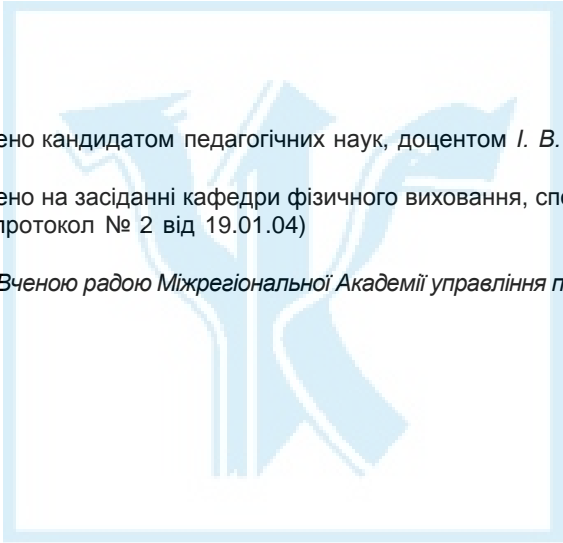
**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**  
**дисципліни**

**“ПЛАВАННЯ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ”**

**(для бакалаврів спеціальностей**  
**“Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація”)**

МАУП

Київ 2004



Підготовлено кандидатом педагогічних наук, доцентом *І. В. Пущиною*

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та туризму (протокол № 2 від 19.01.04)

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом*

**Пущина І. В.** Навчальна програма дисципліни “Плавання з методикою викладання” (для бакалаврів спеціальностей “Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація”). — К.: МАУП, 2004. — 24 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Плавання з методикою викладання”, теми навчальної практики, вказівки до виконання контрольної роботи, тестові питання, контрольні питання, контрольні нормативи, а також список рекомендованої літератури.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Сучасне реформування системи вищої школи в Україні, зміни, що відбуваються в галузі фізичного виховання та спорту, чітко окреслюють коло проблем з підготовки професійних кадрів.

Ефективність підготовки плавців здебільшого визначається рівнем знань тренерів, їх володінням тонкощами технічного, тактичного, функціонального і психологічного вдосконалення спортсменів. Слід зазначити, що останніми роками рівень та обсяг спеціальних знань з плавання значно підвищилися.

Курс “Плавання з методикою викладання” є обов’язковим у програмі навчання студентів спеціальностей “Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація” за рівнями “бакалавр”.

Мета вивчення дисципліни — засвоїти основні знання з техніки плавальних вправ, методики навчання, тренування та правил проведення змагань з плавання.

Курс плавання передбачає вивчення студентами теорії та методики викладання плавання, оволодіння технікою основних видів вправ з плавання, набуття відповідних знань, вмінь і навичок для самостійної роботи.

За підсумками вивчення дисципліни студент повинен *знати*:

- техніку спортивних видів плавання;
- методику початкового навчання плавання;
- методику спортивного тренування плавців; техніку прикладного плавання (на боці, брасом, на спині);
- техніку пірнання та звільнення від захватів потопуючого, способи рятування;
- техніку штучної вентиляції легень і зовнішнього масажу серця.

*уміти*:

- плавати спортивними способами;
- самостійно проводити урок з плавання;
- розробляти план-конспект з плавання;
- брати участь у проведенні змагань з плавання;
- пірнати у глибину, звільнитись від захватів потопуючого в умовах наближених до реальних;
- володіти способами плавання на боці, брасом, на спині;
- робити штучну вентиляцію легень і зовнішній масаж серця.

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**  
**вивчення дисципліни**

**“ПЛАВАННЯ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ”**

№ пор.	Назва розділу і теми
	<b>Вступ</b>
	<b>I. Техніка спортивного плавання</b>
1	Основи техніки плавання
2	Способи спортивного плавання
3	Старти, повороти та фінішування в різних способах плавання
	<b>II. Загальні основи навчально-виховного процесу в плаванні</b>
4	Методика навчання плавання
5	Плавання в системі фізичного виховання
	<b>III. Спортивне тренування плавців</b>
6	Відбір та орієнтація плавців у системі багаторічної підготовки
7	Побудова процесу підготовки плавців
8	Змагальна діяльність плавців
9	Розвиток рухових якостей плавців
	<b>IV. Прикладне плавання</b>
10	Прикладне і підводне плавання
11	Ігри та розваги на воді

**ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ**  
**до вивчення дисципліни**

**“ПЛАВАННЯ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ”**

**Вступ**

Плавання як навчальний предмет. Взаємозв'язок плавання з іншими науками.

Задачі та зміст курсу плавання. Послідовність вивчення програмного матеріалу. Залікові та контрольні вимоги.

Методика роботи із спеціальною літературою.

Обов'язки студентів і правила поведінки в басейні.

Стислий історичний огляд розвитку плавання.

Сучасний стан плавання в Україні.

## **Розділ I. Техніка спортивного плавання**

### **Тема 1. Основи техніки плавання**

Поняття про техніку плавання, її варіативність. Фізичні властивості води, основні поняття та закономірності гідростатики. Основні поняття та закономірності гідродинаміки. Основні характеристики рухів плавця. Положення тулубу плавця у воді та сили гідродинамічного опору. Створення рухової сили. Сили опору рухам плавця. Траєкторії та орієнтація робочих ланцюгів під час гребка. Механізм гребкових рухів руками. Допоміжні рухи тулубом та “допоміжні” рухові сили. Фазова структура рухів.

Траєкторія гребка. Тримірний аспект механіки гребка. Швидкість руху кисті. Індивідуальні особливості гребка. Графічний аналіз рівномірного гребка. Форма гребкових рухів руками з погляду анатомічної будови тіла. Характер гребкових рухів руками, їх обумовленість властивостями води.

Механіка рухів ногами при плаванні.

Поступове збільшення гребкових рухів плавця. Кінетична обтічність. Темп і шаг гребка. Домінування однієї з рук при виконанні гребка.

*Література [3; 15; 16]*

### **Тема 2. Способи спортивного плавання**

Спосіб кроль. Еволюція техніки плавання кролем. Положення тулуба. Рухи руками і дихання. Рухи ногами. Загальне узгодження рухів руками, ногами, тулубу і дихання.

Спосіб кролем на спині. Еволюція техніки плавання кролем на спині. Положення тулуба. Рухи руками і дихання. Рухи ногами. Загальне узгодження рухів руками, ногами, тулубу і дихання.

Спосіб брас. Еволюція техніки плавання брасом. Положення тулуба. Рухи руками і дихання. Рухи ногами. Загальне узгодження рухів руками, ногами, тулубу і дихання.

Спосіб дельфін. Еволюція техніки плавання дельфіном. Положення тулуба. Рухи руками і дихання. Рухи ногами. Загальне узгодження рухів руками, ногами, тулубу і дихання.

Структура технічної підготовленості плавців. Технічне вдосконалення плавців.

*Література [1–14; 17–27]*

### **Тема 3. Старти, повороти та фінішування в різних способах плавання**

Старт у плаванні кролем. Поворот у плаванні кролем. Фінішування у плаванні кролем.

Старт у плаванні кролем на спині. Поворот у плаванні кролем на спині. Фінішування у плаванні кролем на спині.

Старт у плаванні брасом. Поворот у плаванні брасом. Фінішування у плаванні брасом.

Старт у плаванні дельфіном. Поворот у плаванні дельфіном. Фінішування у плаванні дельфіном.

Старти в естафетному плаванні.

Повороти в комплексному плаванні.

*Література [1–14; 17–27]*

## **Розділ II. Загальні основи навчально-виховного процесу в плаванні**

### **Тема 4. Методика навчання плавання**

Завдання навчально-тренувального процесу. Принципи навчання і тренування. Виховання моральних якостей.

Розвиток методики навчання. Загальна методична схема навчання техніки плавання. 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.

Послідовність навчання техніки спортивних способів плавання.

Засоби навчання: загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи; підготовчі вправи для освоєння водного середовища; навчальні стрибки у воду; вправи для вивчення техніки спортивних способів плавання та вдосконалення їх; ігри та розваги на воді.

*Література [7; 15; 16]*

### **Тема 5. Плавання в системі фізичного виховання**

Планування навчання.

Плавання в дошкільних закладах. Завдання, особливості, форми проведення занять. Організація і методика занять з плавання. Планування. Основні документи планування. Види та форми контролю.

Плавання в загальноосвітній школі. Завдання, особливості, форми проведення занять. Організація і методика занять з плавання. Урок з плавання. Структура уроку. Планування. Основні документи планування. Види та форми контролю.

Плавання в середньоспеціальних освітніх закладах. Завдання, особливості, форми проведення занять. Організація і методика занять з плавання. Урок з плавання. Структура уроку. Планування. Основні документи планування. Види та форми контролю.

Плавання у вищих навчальних закладах. Завдання, особливості та форми проведення занять. Організація і методика занять з плавання. Урок з плавання. Структура уроку. Планування. Основні документи планування. Види та форми контролю.

Плавання в дитячих спортивних школах. Завдання, особливості та форми проведення занять. Організація і методика занять з плавання. Тренування. Структура тренування. Планування. Основні документи планування. Види та форми контролю.

Плавання в літніх оздоровчих закладах. Задачі, особливості та форми проведення занять. Організація і методика занять з плавання. Урок з плавання у відкритих водоймищах. Структура уроку. Планування. Основні документи планування. Види та форми контролю.

*Література [2; 4–6; 8; 9; 12–15; 19–21; 25–27]*

### **Розділ III. Спортивне тренування плавців**

#### ***Тема 6. Відбір та орієнтація плавців у системі багаторічної підготовки***

Загальна характеристика етапів відбору та орієнтації плавців. Первинний відбір і орієнтація плавців.

Попередній і проміжний відбір плавців, їхня орієнтація на другому і третьому етапах багаторічної підготовки.

Основний та заключний відбір, орієнтація плавців на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень.

*Література* [5; 6; 9; 13; 14; 17; 26; 27]

#### ***Тема 7. Побудова процесу підготовки плавців***

Еволюція методики тренування плавців. Характерні риси сучасного тренування плавців. Основні поняття спортивного тренування. Термінологія. Основні види підготовки в системі спортивного тренування (фізична, технічна, тактична, теоретична, психологічна морально-вольова).

Загальні основи багаторічного планування. Максимальні тренувальні та змагальні навантаження. Динаміка навантажень та співвідношення роботи різної спрямованості. Особливості різних етапів багаторічної підготовки плавців.

Загальні основи побудови річної підготовки. Дво-, три-, чотири-, п'яти-, шестициклове планування.

Побудова програм тренувальних занять. Загальні основи побудови програм тренувальних занять. Програми занять спринтерів. Програми занять плавців, які спеціалізуються на середніх дистанціях. Програми занять стаєрів.

Побудова програм мікроциклів. Види мікроциклів: втягуючі, ударні, відновлювальні, підводячі, змагальні.

*Література* [18; 21; 23; 24]



## **Тема 8. Змагальна діяльність плавців**

Змагання та змагальні навантаження плавців. Види змагань і обсяг змагальної діяльності. Реакція організму плавців на змагальні навантаження.

Структура змагальної діяльності плавців. Компоненти змагальної діяльності. Особливості змагальної діяльності плавців.

Тактика змагальної діяльності. Напрями тактичного вдосконалення плавців. Варіанти тактики у практиці виступів плавців високого класу.

*Література [1–13; 15–17; 22; 25–27]*

## **Тема 9. Розвиток рухових якостей плавців**

Силова підготовка. Види силових якостей, основні напрями підготовки. Тренувальні режими і методи. Силова підготовка на суші. Підвищення здібностей до реалізації силового потенціалу в плаванні, силова підготовка у воді. Контроль силових якостей.

Швидкісна підготовка. Види швидкісних здібностей, засоби швидкісної підготовки. Контроль швидкісних якостей.

Розвиток витривалості. Види витривалості і фактори, що її визначають. Розвиток загальної витривалості. Розвиток спеціальної витривалості. Вдосконалення компонентів спеціальної витривалості. Контроль витривалості.

Розвиток гнучкості. Види і методика розвитку гнучкості. Контроль гнучкості.

Розвиток координаційних здібностей. Види і методика розвитку координаційних здібностей. Контроль координаційних здібностей.

*Література [7; 15; 16; 18; 24]*

## **Розділ IV. Прикладне плавання**

### **Тема 10. Прикладне і підводне плавання**

Пірнання. Техніка пірнання. Методика навчання пірнання.

Порятунок потопаючих. Організація рятувальної служби. Рятувний інвентар і техніка його використання. Порятунок уплав.

Засоби штучного дихання. Методика навчання порятунку потопаючих.

Подолання водяних перешкод. Способи подолання водяних перешкод з підтримуючими засобами і без них.

Підводне плавання.

*Література* [2; 4–6; 8; 9; 12; 13; 25–27]

### ***Тема 11. Ігри та розваги 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 елементів прикладного плавання.

Ігри, що сприяють засвоєнню та удосконаленню стартових стрибків.

Розваги та атракціони у воді.

*Література* [14; 18–21; 23–25]

### **ТЕМИ НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ**

Мета навчальної практики — формування у студентів навичок проведення занять з плавання, а також вправ на суші та воді для вивчення техніки спортивного плавання. Теми занять:

1. Освоєння з водним середовищем. Рухи руками у плаванні кролем (основна частина гребка).
2. Рухи ногами у плаванні кролем. Рухи руками у плаванні на спині.
3. Плавання на спині в повній координації. Рухи руками у плаванні кролем (підготовча частина).
4. Узгодження рухів руками з диханням. Плавання кролем у повній координації.
5. Рухи ногами у плаванні брасом. Рухи руками у плаванні брасом.

6. Узгодження рухів руками з диханням. Узгодження рухів руками та ногами у плаванні брасом.
7. Плавання брасом у повній координації.

### **КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ**

1. Техніка спортивного плавання на спині:
  - імітація рухів у залі;
  - оцінка техніки плавання на спині;
  - аналіз техніки плавання на спині.
2. Техніка спортивного плавання кролем:
  - імітація рухів у залі;
  - оцінка техніки плавання кролем;
  - аналіз техніки плавання кролем;
  - проплив на дистанцію 100 м з обліком часу;
3. Техніка спортивного плавання брасом:
  - імітація рухів у залі;
  - імітація рухів у залі;
  - оцінка техніки плавання брасом;
  - аналіз техніки плавання брасом.
4. Проплив на дистанцію:  
Хлопці — 1000 м без обліку часу.  
Дівчата — 800 м без обліку часу.
5. Пірнання — 25 м.
6. Транспортування потопуючого способом на боку — 25 м.

### **ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ**

Відповідно до навчального плану студенти виконують контрольну роботу. Номер контрольного питання студент визначає за останньою цифрою номера своєї залікової книжки. Наприклад, якщо остання цифра номера залікової книжки студента “3”, вибираються два варіанти: 3 або 13, 23 або 33, 43 або 53, 63 або 73. Тестові питання студенти повинні виконувати в повному обсязі.

Для послідовного і чіткого викладу матеріалу складається план роботи.

Під час виконання роботи необхідно використовувати джерела, наведені в цій навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також підручники та нормативні акти відповідно до теми.

Обсяг контрольної роботи не більше 20 сторінок формату А4. Вона повинна містити вступ, основну частину (відповіді на теоретичні та тестові питання, план-конспект з плавання), висновки. Наприкінці роботи наводиться список використаної літератури, вказується дата виконання і ставиться підпис.

Після перевірки контрольної роботи викладачем і одержання позитивної оцінки студент допускається до іспиту.

## **ТЕСТОВІ ПИТАННЯ**

### **I. Техніка плавання способом кроль**

1. Положення тіла визначається кутом атаки:
  - 1) від  $2^{\circ}$  до  $8^{\circ}$ ;
  - 2) від  $1^{\circ}$  до  $6^{\circ}$ ;
  - 3) від  $4^{\circ}$  до  $10^{\circ}$ .
2. Коливання тіла вздовж осі:
  - 1) повздовжньої;
  - 2) передньо-задньої;
  - 3) поперечної.
3. Рівень води. Голова опущена у воду до рівня:
  - 1) брів;
  - 2) маківки;
  - 3) волосся.
4. Рухи ногами плавець виконує по черзі знизу — вгору та згори — вниз:
  - 1) згинає в русі згори — вниз;
  - 2) згинає у русі знизу — вгору;
  - 3) тримає прямими.
5. У русі рук виділяють фазу входу руки у воду. Рука входить у воду:
  - 1) у повздовжньої осі тіла та дещо всередину;
  - 2) між повздовжньою віссю тіла та паралельною лінією, проведеною через плечовий суглоб;

- 3) опускається у воду проти однойменного плечового суглоба та дещо назовні.
6. Захват. У фазі захвата рука рухається:
  - 1) уперед — униз, кість розвернуто долонею назовні;
  - 2) уперед, повністю випрямлена в ліктьовому суглобі;
  - 3) уперед — униз — назовні.
7. Підтягування. У фазі підтягування рука рухається:
  - 1) прямо, вниз — назад;
  - 2) униз — всередину — назад, згинаючись у ліктьовому суглобі до кута  $90^{\circ}$ – $120^{\circ}$ ;
  - 3) назад, під повздовжньою віссю тіла, максимально згинаючись у ліктьовому суглобі (кут  $90^{\circ}$ – $60^{\circ}$ ).
8. Відштовхування. Рука виконує рух:
  - 1) назад — угору, трохи назовні, майже повністю розгинаючись у ліктьовому суглобі;
  - 2) пряма, назад — назовні, під животом і тазом;
  - 3) назад — угору до таза, дещо розгинаючись у ліктьовому суглобі.
9. Кінець гребка та вихід руки із води:
  - 1) над поверхнею води з'являються лікоть, передпліччя та кість. Кість — біля стегна за лінією таза.
  - 2) гребок закінчується прямою рукою у стегна, дещо назовні.
  - 3) гребок закінчується біля таза. Рука виходить із води у послідовності: лікоть, передпліччя, кість.
10. Рух рукою над водою — винос:
  - 1) пряма, розслаблена, маховим рухом з прискоренням;
  - 2) енергійно, з прискоренням, кість високо над водою;
  - 3) вільно зігнута в ліктьовому суглобі, розслаблена.
11. Вдих виконується в бік руки, яка виконує:
  - 1) хват;
  - 2) винос;
  - 3) відштовхування.
12. Узгодження рухів рук:
  - 1) одна рука виконує хват, друга — відштовхування;
  - 2) одна рука виконує хват, друга — винос;
  - 3) одна рука виконує підтягування, друга — відштовхування.

## II. Техніка плавання способом на спині

1. Вкажіть правильне положення тіла у воді. Кут атаки:
  - 1) менший, ніж у плаванні кролем ( $2^{\circ}$ – $6^{\circ}$ );
  - 2) той самий ( $2^{\circ}$ – $8^{\circ}$ );
  - 3) більший ніж у плаванні кролем ( $6^{\circ}$ – $10^{\circ}$ ).
2. Коливання тіла навколо осі:
  - 1) повздовжньої;
  - 2) поперечної;
  - 3) передньо-задньої.
3. Положення голови:
  - 1) незначні коливання разом з коливанням тіла;
  - 2) порівняно стабільне, підборіддя притиснуте до грудей;
  - 3) голова наполовину занурена у воду (вуха у воді).
4. Рухи ногами. Активні рухи згори донизу та знизу вгору:
  - 1) прямими ногами;
  - 2) згинаються у русі знизу — вгору;
  - 3) згинаються у русі згори — вниз.
5. Амплітуда рухів і ступень згинання ніг у колінних суглобах порівняно із способом кроль:
  - 1) більші;
  - 2) менші;
  - 3) ті самі.
6. Рухи руками. Вхід руки у воду:
  - 1) на лінії плеча і дещо назовні;
  - 2) пряма, дещо назовні від повздовжньої осі тіла;
  - 3) трохи зігнута всередину від повздовжньої осі.
7. Рука входить у воду:
  - 1) тильним боком кисті (долонею вгору);
  - 2) кисть у вертикальній площині, великим пальцем донизу;
  - 3) долонею назовні (мізинцем донизу).
8. У фазі захвата рука рухається:
  - 1) уперед — униз на глибину 30 см;
  - 2) уперед — униз назовні, майже повністю випрямляючись у ліктьовому суглобі;
  - 3) униз назовні, пряма.

9. Підтягування:
  - 1) пряма рука продовжує рух донизу-назад назовні на глибину 40 см;
  - 2) рука згинається в ліктьовому суглобі, кисть рухається назад — угору до поверхні води, лікоть розгорнутий вниз убік;
  - 3) рука згинається, кисть рухається до поверхні води, лікоть розгорнутий назад.
10. Відштовхування:
  - 1) рука пряма, дугообразною траєкторією рухається назад угору до стегна;
  - 2) рука розгинається в ліктьовому суглобі, кисть та передпліччя рухаються назад — усередину до поверхні води.
  - 3) кисть і передпліччя рухаються назад — униз усередину до повного вирівнювання руки.
11. Завершується гребок:
  - 1) хлистким рухом кисті вгору біля лінії таза;
  - 2) наприкінці гребка кисть знаходиться нижче стегна, долонею до дна;
  - 3) пряма рука завершує гребок у стегна за лінією таза, долонею вгору.
12. Рухи над водою виконуються:
  - 1) розслабленою, прямою рукою у вертикальній площині;
  - 2) маховим рухом уперед — убік на поверхні води;
  - 3) вільним маховим рухом, до моменту входу у воду згинаючись у лікті.
13. Узгодження рухів рук. Одна рука в кінці гребка, друга виконує:
  - 1) вхід у воду;
  - 2) фазу захвата;
  - 3) фазу підтягування.

### **III. Техніка плавання способом брас**

1. Правильне положення тулубу:
  - 1) кут атаки в кожному циклі, максимальний у момент вдиху;

- 2) обтічне, близьке до горизонтального, кут атаки  $3^{\circ}$ – $6^{\circ}$ ;
  - 3) положення тіла мінливе, максимальний кут атаки у фазі захвату руками.
2. Рух ногами. Підготовча фаза виконується:
    - 1) згинанням ніг у колінних і тазостегнових суглобах і розведенням колін;
    - 2) швидким рухом стопи відводяться в сторони, при максимальному згинанні в колінному і малому — в тазостегновому;
    - 3) плавним згинанням ніг, п'яти рухаються до сидниць у кінці підтягування, гомілка займає вертикальне положення.
  3. Робоча фаза виконується:
    - 1) рухом, що захльостує, дугоподібною траєкторією назад-назовні і потім всередину;
    - 2) рухом ногами назад — назовні майже до повного розгинання ніг, потім енергійним рухом стуляються;
    - 3) дугоподібною траєкторією назад — назовні, потім дельфіноподібним рухом усередину — донизу.
  4. Робочий рух ногами починається з розгинання:
    - 1) спочатку в тазостегновому, а потім в колінних суглобах;
    - 2) спочатку в колінних, а потім в тазостегнових суглобах;
    - 3) одночасно в колінних і тазостегнових суглобах.
  5. Рух руками. Фаза захвату виконується рухом:
    - 1) у сторони;
    - 2) униз;
    - 3) униз — назовні.
  6. У фазі підтягування руки рухаються вниз — назовні:
    - 1) до лінії голови;
    - 2) до лінії плечей;
    - 3) за лінію плечей;
  7. У фазі відштовхування руки згинаються і лікті рухаються:
    - 1) униз — назад до боків;
    - 2) уперед — усередину дещо вперед від підборіддя;
    - 3) усередину — вниз, під плечовими суглобами.



8. Винесення рук уперед. В останній частині гребка і на початку винесення рук кисті повернені долонями:
  - 1) униз;
  - 2) угору;
  - 3) одна до одної.
9. Дихання. Вдих робиться:
  - 1) на початку гребка;
  - 2) під час винесення рук уперед;
  - 3) наприкінці гребка.
10. Узгодження рухів. Руки починають гребок:
  - 1) після закінчення відштовхування ніг;
  - 2) під час підтягування ніг;
  - 3) під час відштовхування ніг.
11. На момент закінчення відштовхування ногами кисті:
  - 1) знаходяться на ширині плечей;
  - 2) торкаються одна одної;
  - 3) знаходяться на відстані більше ширини плечей.

#### **IV. Техніка плавання способом дельфін**

1. Вкажіть положення тіла:
  - 1) стійке, майже горизонтальне, кут атаки  $6^{\circ}$ – $12^{\circ}$ ;
  - 2) тіло плавця виконує ритмічні коливання. Найбільший кут атаки на момент занурення рук у воду;
  - 3) тулуб виконує активні рухи, максимальний кут атаки на початку руху рук над водою.
2. Рух ногами:
  - 1) ноги виконують хльостоподібні рухи вниз з помірною амплітудою;
  - 2) у плаванні дельфіном удари виконуються прямими ногами;
  - 3) ноги виконують рухи згори вниз і знизу догори, у русі вгору згинаються в колінах.
3. Рухи руками. Руки входять у воду:
  - 1) близько до подовжньої осі тіла;
  - 2) на ширині плечей;
  - 3) у 1,5–2 рази ширше плечей.

4. Фаза захвату виконується рухом:
    - 1) прямих рук униз на ширині плечей;
    - 2) рук у сторони — назад;
    - 3) рук у сторони і трохи вниз — назад по округлій траєкторії.
  5. Гребок:
    - 1) виконується вздовж поздовжньої осі тіла по криволінійній траєкторії злегка зігнутими руками;
    - 2) траєкторія руху рук під час гребка нагадує форму пісочного годинника, широка частина в 1,5–2 рази ширше плечей, вузька — 10–15 см.
    - 3) гребок виконується вздовж тіла прямими руками.
  6. Вихід рук з води:
    - 1) кисті показуються з води біля стегна за лінією таза;
    - 2) руки виходять з води прямі осторонь стегон;
    - 3) руки виходять з води в послідовності — лікоть передпліччя, кисть біля лінії таза.
  7. Дихання. Вдих робиться:
    - 1) у фазі захвату;
    - 2) наприкінці фази відштовхування;
    - 3) наприкінці руху рук над водою.
  8. Узгодження рухів:
    - 1) перший удар збігається з фазою підтягування, другий — з винесенням рук.
    - 2) перший удар збігається з фазою захвату, другий — з початком руху рук над водою.
    - 3) наприкінці фази відштовхування — перший удар, другий удар — на вході рук у воду.
- Скласти план-конспект з плавання (тема за власним вибором).

### **КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ**

1. Анатомічна будова тіла людини, її вплив на техніку плавання.
2. Способи звільнення від захватів потопуючого.
3. Вправи, що використовуються при навчанні плавання способом дельфін.

4. Основні фактори, що визначають зміст програми початкового навчання плавання та планування.
5. Аналіз техніки рухів руками у плаванні дельфіном.
6. Вправи, що використовуються з метою освоєння з водним середовищем.
7. Поняття про техніку плавання. Основні фактори, що визначають техніку плавання.
8. Аналіз техніки повороту “маятник” у плаванні кролем.
9. Планування навчально-виховної роботи у ДЮСШ з плавання.
10. Залежність опору води від міделевого перетину та швидкості руху тіла.
11. Аналіз техніки старту із води.
12. Склад суддівської колегії з плавання.
13. Прикладне плавання.
14. Аналіз техніки руху рук у плаванні кролем.
15. Послідовність навчання різних способів плавання.
16. Місце плавання в системі фізичного виховання.
17. Аналіз техніки руху ніг у плаванні брасом. Можливі порушення правил змагань у плаванні способом брас.
18. Фактори, що ускладнюють освоєння плавальних рухів. Завдання перших уроків курсу навчання плавання.
19. Вплив фізіологічних функцій на техніку плавання.
20. Правила поведінки на воді та порятунок потопуючих.
21. Вправи, що використовуються у навчанні плавання на спині.
22. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання у плаванні на спині.
23. Особливості побудови уроків з плавання з дітьми різного віку.
24. Вправи, використовуються при навчанні рухів ногами у плаванні способом кроль.
25. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання у плаванні кролем.
26. Правила та обов'язки судді з техніки плавання.
27. Структура уроку з плавання.
28. Організація та методика проведення уроків з плавання.

29. Методика навчання стартового стрибка.
30. Вправи, що використовуються у навчанні способу плавання “брас”.
31. Аналіз техніки руху рук у плаванні брасом.
32. Методика навчання поворотам.
33. Основні форми контролю та їх значення для змагання, тренувального процесу.
34. Форма та характер робочих і підготовчих рухів у техніці плавання.
35. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання у плаванні дельфіном.
36. Організація та проведення змагань з плавання.
37. Планування роботи з плавання у школі. Основні документи планування.
38. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання у плаванні брасом.
39. Оздоровче значення плавання.
40. Цілісно-розчленований метод навчання техніки плавання.
41. Основні особливості плавання як засобу фізичного виховання.
42. Аналіз техніки руху ніг у плаванні дельфіном.
43. Методи спортивного тренування.
44. Фази циклу рухів плавця в кожному спортивному способі плавання.
45. Вимоги до техніки дихання. Фактори, що визначають техніку дихання у плаванні.
46. Вправи, що використовуються у навчанні способу плавання кроль.
47. Сучасний стан плавання в Україні.
48. Обов'язкові заходи попередження травм і нещасних випадків, яких необхідно додержуватись у навчанні дітей плаванню.
49. Облік роботи з плавання та його значення. Основні види обліку.
50. Аналіз техніки повороту у плаванні на спині. Правила виконання повороту на спині та його можливі порушення.
51. Основні методи спортивного тренування в плаванні.

52. Реакція опору як основна умова динамічного плавання.
53. Етапи багаторічної підготовки плавця.
54. Аналіз техніки руху рук у плаванні на спині.
55. Ігри та розваги на воді, їх місце у системі навчання та тренування дітей.
56. Роль плавання у вихованні гармонійно розвиненої людини.
57. Аналіз техніки руху ніг у плаванні на спині.
58. Навчання та тренування як єдиний педагогічний процес.
59. Паралельно-послідовний метод навчання техніки спортивного плавання.
60. Аналіз техніки поворотів без торкання поворотної стіни.
61. Основні групи засобів, що застосовуються у навчанні плавання.
62. Опір води в динамічному плаванні та його види.
63. Аналіз техніки старту зі стартової тумби.
64. Методична схема навчання вправ у плаванні.
65. Організація навчання плавання в загальноосвітніх школах.
66. Аналіз техніки руху ніг у плаванні кролем.
67. Вправи, що використовуються у навчанні рухів ногами у плаванні брасом.
68. Основні особливості плавання як фізичної вправи.
69. Загальна схема навчання плавання.
70. Підпливання до потопаючого та способи його транспортування.
71. Фізичні особливості води та їх вплив на техніку плавання.
72. Аналіз техніки повороту у брасі та дельфіні.
73. Зміст спортивного тренування у плаванні.
74. Розвиток рухових якостей у плавців.
75. Характеристика сучасної системи спортивного тренування у плаванні.

### **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Буре В. Б. Современный кроль // Плавание. — 1976. — Вып. 1. — С. 6.
2. Васильев В. С. Еще раз о плавании брасом // Физ. культура в шк. — 1986. — № 4. — С. 11.

3. *Вайцеховский С. М.* Быстрая вода. — М.: Мол. гвардия, 1983.
4. *Гарбуз Н. А., Гудовский Б. И.* Конец гребка в кроле // ТПФК. — 1975. — № 1. — С. 71.
5. *Гилев Г. А.* Эффективность продвижения пловцов в кроле на груди // ТПФК. — 1976.
6. *Иванченко Е. И.* Оптимальные углы сгибания ног в су-ставах при плавании брассом // ТПФК. — 1975. — № 6, 8.
7. *Каунсилмен Д. Е.* Спортивное плавание. — М.: ФиС, 1982.
8. *Как брассисту совершенствовать гребковые движения но-гами // Плавание: Ежегодник, 1986. — С. 11*
9. *Красильников В. П.* Овладение рациональной техникой плавания кролем на спине путем освоения модельного гребка // ТМФК. — 1987. — № 7. — С. 39.
10. *Кудряшов А. И., Левицкий В. В.* Еще раз о технике пла-вания // Плавание: Ежегодник, 1985. — С. 9.
11. *Макаренко Л. П.* Техническое мастерство пловца. — М.: ФиС, 1978.
12. *Максимов Н. М.* Баттерфляй: техника, методика обуче-ния и общие основы тренировки // Плавание. — 1986. — Вып. 1. — С. 18.
13. *Онопrienко Б. И., Прокопенко Г. И.* Техника современ-ного брасса // Плавание. — 1975. — Вып. 2. — С. 16.
14. *Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Л. Н. Набатниковой. — М.: ФиС, 1988.*
15. *Плавание / Под ред. Н. Ж. Булгаковой. — М., 1979.*
16. *Плавание / Под ред. Н. Ж. Булгаковой. — М., 1984.*
17. *Плавание: Учебник / Б. А. Парфенов. — К., 1978.*
18. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимп. лит., 1997. — 583 с.
19. *Платонов В. Н.* Теория и методика спортивной трени-ровки. — К.: Выща шк., 1984.
20. *Платонов А. Н.* Физическая подготовка пловцов высоко-го класса. — К.: Здоровья, 1983.
21. *Платонов В. Н., Вайцеховский С. М.* Тренировка плов-цов высокого класса. — М.: ФиС, 1985.

22. *Платонов В. Н., Фесенко С. П.* Сильнейшие пловцы мира. — М.: ФиС, 1990.
23. *Сахновский К. П.* Плавание: от мастерства — к мастерству. — К.: Здоровья, 1986.
24. *Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л.* Физиология спорта и двигательной активности. — К.: Олимп. лит., 1997. — 502 с.
25. *Хальянд Р. Б.* Модели техники выполнения стартов и поворотов // Плавание: Сб., 1988. — С. 32.
26. *Хиллярд Р. и др.* Техника плавания на спине // Плавание. — 1980. — Вып. 1. — С. 13.
27. *Яроцкий Г. В., Мосуков Д. Я.* Плавание брассом на груди // Плавание. — 1974. — Вып. 2. — С. 12.



## ЗМІСТ

Пояснювальна записка .....	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Плавання з методикою викладання” .....	4
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Плавання з методикою викладання” .....	4
Теми навчальної практики .....	10
Контрольні нормативи .....	11
Вказівки до виконання контрольної роботи .....	11
Тестові питання .....	12
Контрольні питання .....	18
Список рекомендованої літератури .....	21

Відповідальний за випуск *Н. В. Медведєва*  
Редактор *Т. М. Тележенко*  
Комп'ютерне верстання *Т. В. Кулік*

**МАУП**

Зам. № ВКЦ-1857

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)  
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП