

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА**

**ПЛАВАННЯ: ДИДАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ**  
**І МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДЛЯ**  
**ТЕОРЕТИЧНИХ, ПРАКТИЧНИХ І**  
**САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

з дисципліни

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

*(для студентів денної форми навчання всіх спеціальностей Університету)*

**Харків – ХНУМГ ім. О. М. Бекетова – 2015**

Плавання: дидактичний матеріал і методичні вказівки для теоретичних, практичних і самостійних занять з дисципліни Фізичне виховання (для студентів денної форми навчання всіх спеціальностей університету) / Харків. нац. ун-т. міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова, уклад.: О. І. Четчикова. – Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2015. – 28 с.

Укладач: ст. вик. О. І. Четчикова

Рецензент: зав. каф. к. т. н., доц. В. М. Ключко

Рекомендовано до видання кафедрою фізичного виховання і спорту ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, протокол № 6 від 26.12 2014 р.

## Зміст

1 Вступ.....	4
2 Мета і завдання вивчення дисципліни.....	4
3 Організація навчально-тренувальної роботи.....	6
3.1 Планування та облік.....	6
4 Теоретичні заняття.....	8
4.1 Плани лекцій бесід.....	8
5 Практичні заняття.....	10
5.1 Види, засоби й методи фізичної підготовки.....	10
6 Групи спортивного вдосконалення.....	11
6.1 Перший рік навчання.....	11
6.2 Другий рік навчання.....	12
6.3 Третій рік навчання.....	14
7 Вправи для удосконалення техніки плавання (групи СУ).....	15
7.1 Кроль на грудях.....	15
7.2 Кроль на спині.....	16
7.3 Брас.....	18
7.4 Дельфін.....	19
7.5 Старт з тумбочки і з води.....	22
7.6 Повороти.....	22
8 Методичні вказівки щодо вдосконалення техніки і виправлення помилок.....	23
9 Приймальні нормативи для зарахування в учбово-тренувальні групи.....	24
10 Контрольно-перевідні нормативи по рокам навчання для груп спортивного удосконалення (дівчата).....	24
11 Контрольно-перевідні нормативи по рокам навчання для груп спортивного удосконалення (юнаки).....	25
12 Форми та види контролю, система оцінювання.....	26
Список джерел.....	27

## Вступ

Фізичне виховання – невід’ємна важлива частина загальної і фахової культури особистості сучасного спеціаліста, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного, соціального здоров’я й успіхи у виробничій діяльності. Свої функції, що розвивають і формують особистість, фізична культура найбільш повно реалізує через систему фізичного виховання у рамках системи освіти.

Як навчальна дисципліна фізичне виховання забезпечує реалізацію мети і завдань, передбачених програмою підготовки спеціаліста відповідного рівня і профілю. Зміст даної дисципліни включає перш за все досягнення природничих наук (біології, біохімії, анатомії і фізіології людини, гігієни, медицини), технічних наук (біомеханіки, кібернетики). У методичному й інформаційному плані фізичне виховання студентів тісно взаємодіє із дисциплінами загальногуманітарного циклу, такими як світова і вітчизняна культура, філософія, психологія, економіка, культура спілкування, екологія людини, естетика і дизайн. Фізичне виховання – єдина вузівська дисципліна, що має свою окрему потужну державну директивну базу.

Соціальне замовлення суспільства з ринковою економікою на високопрофесійного фахівця з високим рівнем здоров’я, який був би конкурентоспроможним на міжнародному ринку праці, обумовлює актуальність впровадження нових курсів у рамках дисципліни «Фізичне виховання». До таких курсів, зокрема, належать «Керування професійною працездатністю», «Психофізичний тренінг професійної працездатності», «Спорт: плавання» та ін., що впроваджені в деяких вузах України.

У цій роботі здійснена спроба навчити студентів інтегрованому підходу до забезпечення оптимального рівня свого професійного здоров’я, використовуючи засоби плавання.

## 2 Мета і завдання вивчення дисципліни

Програма курсу «Спорт: плавання» базується на концептуальних засадах Законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», цільової комплексної програми «Фізична культура – здоров’я нації». Положенні про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання, Державних стандартах вищої освіти та інших документах Міністерств і відомств України.

Програма з плавання, навчальні плани трирічної підготовки для груп початкової підготовки складені на підставі нормативних документів Міністерства освіти, Міністерства охорони здоров’я та нормативних документів з фізичної культури і спорту, які регламентують роботу.

Основні завдання програми та навчальних планів:

- *розвернути на кафедрі підготовку всебічно розвинутих студентів-спортсменів для поповнення збірних команд Університету;*

- надавати допомогу студентам-спортсменам в організації поза навчальної самостійної роботи;
- придбання студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації спортивного тренування;
- виховання у студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом, вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
- проводити подальший розвиток навчально-тренувальної роботи у відділенні спортивного удосконалення.

З метою вирішення цих завдань склад науково-педагогічних працівників кафедри у своїй повсякденній діяльності має приділяти особливу увагу створенню умов для проведення систематичних цілорічних занять, прищеплювати студентам інтерес до обраного виду спорту, покращувати науково-методичну і матеріальну базу. Кафедра щорічно може вносити часткові зміни у зміст Програми, робочих навчальних планів, порядок і форми засвоєння навчального матеріалу, додержуючись основного напрямку Програми. Навчальна робота у відділенні спортивного удосконалення з плавання зорганізується на підставі Програми, робочих навчальних планів і проводиться циклічно, цілорічно.

Зарахування студентів до навчальної групи з плавання проводиться на початку вересня за підсумками соціологічного опитування на підставі їх власного бажання та подальшого відбору з урахуванням результатів педагогічно-медичних спостережень і показників медичного контролю. Обов'язковою умовою зарахування є виконання студентами установлених нормативів згідно цієї Програми та лікарський дозвіл, після ретельного медичного обстеження.

При переведенні з однієї групи до іншої групи, а також кожного року навчання студенти повинні пройти медичне обстеження і отримати лікарський дозвіл для занять в групі з плавання та виконувати нормативи цієї Програми.

Заняття із засвоєння теоретичного та методичного матеріалу Програми проводяться у вигляді лекцій-бесід, семінарів та пояснень викладачів-тренерів та медичних працівників на практичних заняттях і консультаціях, а також шляхом самостійного вивчення студентами-спортсменами навчальної та спеціальної літератури. Практичний матеріал Програми вивчається на навчальних тренуваннях, які проводяться у формі групових занять з індивідуальним завданням.

У процесі навчання студенти-спортсмени мають здобути теоретичні знання, навички з техніки й тактики пропливання дистанції, а також навички, потрібні для організації, проведення та суддівства змагань з плавання.

Суддівську практику студенти-спортсмени проходять на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях. Під час проведення навчально-тренувальних занять і змагань, тренер-викладач зобов'язаний суворо дотримуватись установлених вимог до медичного контролю за станом здоров'я

студентів-спортсменів, заходів щодо запобігання травм і забезпечення належних санітарно-гігієнічних умов місця занять та обладнання.

У процесі навчання і тренування тренером-викладачем вирішуються такі виховні завдання як: виховання стійкого інтересу і цілеспрямованості у заняттях з плавання, наполегливості, працелюбності в навчанні, почуття відповідальності, дисципліни, формування почуття колективізму, дружби і товарищескості, гідності та честі, обов'язку та відповідальності, скромності й вимогливості до себе, культури поведінки. В групах постійно присутня висока вимогливість до відвідування занять, тренер-викладач слідкує за успішністю навчання в ХНУМГ ім. О. М. Бекетова студентів-спортсменів, підтримує зв'язок з деканатами, кафедрами, виконує функції куратора студентської групи.

### **3 Організація навчально-тренувальної роботи**

#### **3.1 Планування та облік**

Навчально-тренувальний процес у кожній групі планується на підставі цієї Програми, річних робочих навчальних планів. Структурно Програма і річні робочі навчальні плани побудовані по блочно-модульному принципу – модулі підготовчі, навчально-змагальні та перехідні рекреаційно відновлювальні.

Також передбачаються теоретичні, семінарські та практичні заняття. На теоретичних заняттях студенти набувають знання з анатомії, фізіології, гігієни, лікарського контролю, методики навчання та тренування в потрібному обсязі.

Семінарські та практичні заняття складаються з модулів: загальна і спеціальна фізична підготовка; вивчення, закріплення та удосконалення техніки й тактики; суддівська практика, виконання контрольних нормативів.

Самостійна робота студентів забезпечується всіма навчально-методичними засобами, необхідними для вивчення конкретного навчального матеріалу: підручниками, навчальними та методичними посібниками, конспектами лекцій, інтегративними навчально-методичними комплексами дисципліни.

Під час планування програмного матеріалу практичних занять засоби підготовки визначаються залежно від періоду, блоку та модулю тренування, рівня загальної фізичної та спеціальної підготовленості студентів.

Планування навчально-тренувальних занять для початківців скероване на всебічний фізичний розвиток студентів-спортсменів, вивчення та закріплення елементів техніки й тактики.

Заняття з курсу «Спорт: плавання» в рамках дисциплін «Фізичне виховання» і «Управління професійною працездатністю» проводяться відповідно до «Вимог з фізичного виховання при визначенні статусу вищих закладів освіти».

Для проведення практичних занять студенти розподіляються по навчальних відділеннях (основне, спеціальне та спортивного удосконалення). Розподіл здійснюється на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної і спортивної підготовленості, інтересів студентів.

В основне навчальне відділення зараховують студентів, віднесених до основної і підготовчої медичних груп, які розподіляються в групи загальної фізичної підготовки (ЗФП), професійної фізичної підготовки (ПФП), управління професійною працездатністю (УПП) і в групи з різних видів спорту. У спортивне навчальне відділення зараховують студентів основної медичної групи, які мають хороший фізичний розвиток і фізичну підготовленість і бажають поглиблено займатись одним (або декількома) з видів спорту. Кількість і спортивна спеціалізація навчальних груп визначаються кафедрою фізичного виховання з урахуванням матеріальних і кадрових можливостей. Протягом періоду навчання в Університеті студенти основного й спортивного відділень мають право вільного вибору виду спорту і навчальної групи. Перехід з одного відділення в інше відбувається в установленому кафедрою порядку. З одного навчального відділення (групи) в інше студенти можуть бути переведені після закінчення навчального року або семестру.

Згідно з діючими нормативними документами, навчальні заняття з фізичного виховання в початкових відділеннях проводяться протягом усього періоду навчання в Університеті в обсязі не менше 4-х годин на тиждень. При цьому достатня кількість годин повинна приділятися насамперед, оволодінню базовим компонентом фізичного виховання.

*Теоретична підготовленість* студентів перевіряється і оцінюється відповідно до змісту навчальної програми за результатами відповіді студента у формі співбесіди або тестування, написання і захисту реферату, виступу з доповіддю на студентській науковій конференції.

*Методична підготовленість* перевіряється і оцінюється за якістю виконаних завдань, що містять практичні дії. Із запланованого розділу методичної підготовки виконують 2-3 завдання.

*Фізична підготовленість* перевіряється і оцінюється за результатами виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

*Спортивно-технічна підготовленість* перевіряється і оцінюється за результатами спортивних змагань з обраного виду спортивної спеціалізації.

Приймання нормативів організується і проводиться згідно з положенням про державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України, затвердженим постановою Кабінету Міністрів України. Підсумкова оцінка з фізичного виховання виставляється з урахуванням усіх розділів: теоретична підготовленість, методична підготовленість, фізична підготовленість.

Навчальний процес з фізичного виховання в Університеті здійснюється у таких формах: навчальні заняття (теоретичні, методичні, практичні), виконання індивідуальних завдань, самостійна робота студентів (за завданням викладача), контрольні заходи.

Облік навчально-тренувальної роботи в групах ведеться в журналі. Режим навчально-тренувальної та виховної роботи в групах ведеться в журналі. Режим навчально-тренувальної роботи та наповнення навчальних груп проводиться методичною радою КФВіС, згідно з діючими нормативами.

## **4 Теоретичні заняття**

### **4.1 Плани лекцій-бесід**

**Лекція-бесіда 1. Історія розвитку плавання.** Плавання як життєво необхідний навик. Еволюція плавання як спорту. Історичний огляд: Стародавня Греція, Стародавній Рим, середньовіччя. Плавання в період 16-19 століття. Плавання в 20 столітті. Характеристика плавання. Розвиток і досягнення плавання з моменту його появи як виду спорту. Досягнення України на останніх Олімпійських іграх з дисципліни плавання. Спортивна класифікація, розрядні нормативи басейну 50м для чоловіків.

**Лекція-бесіда 2. Техніка спортивного плавання способом «кроль на грудях».** Еволюція техніки. Положення тіла. Рухи ногами. Рухи руками. Вихід руки із води. Пронесення руки над головою. Вхід руки у воду. Фаза захвату. Фаза підтягування. Фаза відштовхування. Узгодження рухів руками і ногами. Положення голови. Техніка дихання. Техніка плавання.

**Лекція-бесіда 3. Техніка спортивного плавання способом «кроль на спині»** Історія виникнення. Положення тіла. Рухи ногами. Гребки руками. Вихід руки із води. Пронесення руки над водою. Вхід руки у воду. Фаза захвату. Фаза підтягування. Фаза відштовхування. Узгодження рухів. Дихання. Техніка плавання.

**Лекція-бесіда 4. Техніка спортивного плавання способом «брас».** Еволюція техніки плавання. Положення тіла. Рухи ногами. Фаза підтягування. Рухи руками. Відштовхування. Фаза виведення рук. Узгодження рухів. Сучасна техніка плавання.

**Лекція-бесіда 5. Техніка спортивного плавання способом «дельфін»** Батерфляй (дельфін) наймолодший спосіб спортивного плавання. Положення тулуба. Рухи ногами. Рухи руками. Фаза відштовхування. Узгодження рухів. Дихання. Сучасна техніка плавання.

**Лекція-бесіда 6. Старти і повороти.** Важливими елементами спортивного плавання є старти і повороти, правильне виконання яких свідчить не тільки про технічну підготовленість спортсменів, але й безпосередньо впливає на результати плавання. Старт з тумбочки стрибком. Старт із води. Сім фаз старту з тумбочки. Вихідне положення. «Натяжіння» та поштовх. Політ. Вхід в воду. Ковзання під водою. Вихід на поверхню та початок плавальних рухів. Старт із води. Вихідне положення. Фази підготовчих рухів і відштовхування. Вхід тіла у воду. Занурення у воду рук. Перші плавальні рухи. Повороти прості (плоскі) і



повороти «маятником». Повороти за характером обертання. Різновиди поворотів залежно від стилю плавання.

**Лекція-бесіда 7. Фізична підготовка плавця.** Загальна фізична підготовка плавця. Види, засоби і методи фізичної підготовки. Компоненти навантаження й особливості їх використання в процесі фізичної підготовки. Інтенсивність роботи. Тривалість інтервалів відпочинку. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток фізичних якостей плавця. Загальна витривалість. Спеціальна витривалість. Методика формування загальної витривалості. Сила. Методика тренування сили. Гнучкість. Методика тренування гнучкості. Швидкісні якості. Методика тренування швидкісних якостей. Спритність. Методика тренування спритності. Спеціальна силова підготовка плавця. Спеціальні вправи плавця на суші. Спеціальні вправи плавця у воді.

**Лекція-бесіда 8. Правила змагань з плавання.** Види дистанцій і характер змагань. Учасники змагань. Вік учасників. Допуск учасників до змагань. Обов'язки і права учасників. Костюм учасників. Представники, тренери і капітани команд. Склад суддівської колегії. Рефері. Головний суддя. Заступники головного судді. Головний секретар і секретарі. Стартер і його помічник. Судді на фініші. Судді з техніки плавання. Судді на поворотах. Старший суддя-секундометрист і судді-секундометристи. Суддя біля учасників. Суддя інформатор. Лікар змагань. Комендант змагань. Правила проведення змагань. Старт і фініш. Проходження дистанції. Плавання способом брас. Плавання способом батерфляй. Плавання способом на спині. Плавання вільним стилем. Комплексне плавання, естафети. Порушення правил і стягнення. Протести. Визначення результатів. Запливи, розподіл доріжок, перепливання. Місця змагань й устаткування.

**Лекція-бесіда 9. Правила техніки безпеки на заняттях з плавання в плавальному басейні.** Загальні положення. Вимоги по техніці безпеки під час занять. Вимоги техніки безпеки після закінчення занять. Вимоги техніки безпеки в аварійних ситуаціях. Гігієнічні вимоги до басейну. Правила розпорядку для відвідувачів басейну.

## 5 Практичні заняття

### 5.1 Види, засоби й методи фізичної підготовки

Фізична підготовка плавця – це одна з найважливіших складових частин спортивного тренування, спрямована на розвиток рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності. Фізичну підготовку підрозділяють на загальну, допоміжну й спеціальну. Під загальною фізичною підготовкою плавця звичайно мають на увазі процес гармонійного розвитку рухових якостей без обліку специфіки виду спорту. Однак, таке трактування й заснована на ній методика тренування нерідко призводять до приросту фізичних якостей, що не грають великої ролі в змагальній діяльності плавця і одночасно обмежують можливості росту спеціальних рухових якостей, і мають вирішальне значення для досягнення високих спортивних результатів. Так, наприклад, реалізація зазначеного підходу в силовій підготовці нерідко призводить до збільшення максимальної сили м'язів виникненню інших змін, що несприятливо позначаються на спортивних результатах плавця. З подібною картиною ми часто зіштовхуємося й при зайвому захопленні роботою, спрямованою на розвиток загальної витривалості. Так, наприклад, виконання більших обсягів роботи аеробного характеру плавцями, схильними до досягнень на спринтерських дистанціях, призводить, з одного боку, до значного підвищення функціональних можливостей киснево-транспортної системи, а з іншого боку – утруднює вдосконалювання спринтерських здібностей, що є профільними для плавців на короткі дистанції.

При недостатній увазі до загальної фізичної підготовки не забезпечується необхідна основа для ефективного виконання завдань спеціальної фізичної підготовки, а також може виникнути серйозна диспропорція в фізичному розвитку плавця.

Допоміжна фізична підготовка будується на основі, створеної в процесі загальної фізичної підготовки, і орієнтована на створення спеціальної бази, що необхідна для ефективного виконання більших обсягів роботи, спрямованої на розвиток спеціальних рухових якостей. Це припускає підвищення функціональних можливостей різних органів і систем організму, поліпшення нервово-м'язової координації, підвищення здатності плавців до перенесення більших навантажень і можливостей ефективного відновлення після них.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових якостей суворо відповідно до вимог, запропонованих специфікою змагальних дистанцій, на яких плавець планує виступати. Виконання завдань фізичної підготовки плавця здійснюється за допомогою загально-підготовчих, допоміжних, спеціально-підготовчих і змагальних вправ. До першого відносяться вправи, що сприяють всебічному фізичному розвитку організму плавця. Вони можуть як відповідати вимогам спортивного плавання, так і перебувати з ними в певній протиріччі, виконуючи завдання всебічного

гармонійного фізичного розвитку. Допоміжні вправи припускають рухові дії, що створюють передумови для наступної спеціальної фізичної підготовки плавця. Спеціально-підготовчі вправи займають центральне місце в процесі фізичної підготовки кваліфікованих плавців. Охоплюють коло засобів, що включають елементи змагальної діяльності, а також рухові дії, наближені до них за формою, структурою, характером рухових якостей, що проявляють, і реакції функціональних систем організму. Змагальні вправи являють собою комплекс рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації. Таким чином, для плавців змагальною вправою буде пропливання основної або суміжної дистанції відповідно до правил змагань; спеціально-підготовчими вправами можуть бути пропливання відрізків дистанцій основним і додатковим способами. Плавання за допомогою одних ніг або рук, плавання з додатковими обтяженнями, робота на силових тренажерах при імітації робочих рухів, характерних для плавання, виконання стартів і поворотів. До допоміжних можуть бути віднесені вправи, виконувані в залі. Вони сприяють розвитку гнучкості в плечовому й гомілко-стопному суглобах, підвищенню максимальної сили, вибухової сили й силової витривалості м'язів, що несуть основне навантаження при плаванні; вправи, що сприяють підвищенню аеробних можливостей плавців – кросовий біг, ходьба на лижах, веслування. Загально-підготовчі вправи сприяють розвитку рухових якостей без обліку специфіки плавання й можуть включати елементи спортивної гімнастики, акробатики, спортивних ігор. Різного роду силові вправи з обтяженнями, вправи, що розвивають рухливість у різних суглобах та ін.

## **6 Групи спортивного вдосконалення**

### **61 Перший рік навчання**

#### **Теоретична підготовка**

##### **1 Розвиток спортивного плавання на Україні і за кордоном.**

Історія зародження плавання як виду фізичних вправ і спорту від найдавніших часів до сучасності. Перші спортивні змагання плавців. Система міжнародних змагань з плавання. Досягнення найсильніших українських і зарубіжних плавців.

#### **Гігієна фізичних вправ і профілактика захворювань**

Санітарно-гігієнічні вимоги до занять спортивним плаванням у басейні. Необхідність дотримання режиму дня, харчування та відпочинку при регулярних тренувальних заняттях спортивним плаванням. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття плавця.

Особиста гігієна плавця. Догляд за тілом. Заходи для профілактики простудних захворювань. Поняття про здоровий спосіб життя, значення боротьби з тютюнопалінням та іншими шкідливими звичками.

Гігієнічне значення природних сил природи (сонця, повітря, води), водних процедур. Методика загартовування і його значення для підвищення працездатності плавця і опірності організму до простудних захворювань.

### **Вплив фізичних вправ на організм людини**

Загальні поняття про кісткову, м'язову, серцево-судинну, дихальну системах людини. Особливості вікового розвитку дітей і підлітків.

Зміна стану організму людини під впливом фізичних навантажень. Поняття про стомлення і відновлення. Методика застосування найпростіших засобів відновлення (водні процедури, контрастний душ, ванна, сухоповітряна лазня).

### **Завдання техніко-тактичної підготовки**

Розвиток загальної і швидкісної витривалості на середніх і довгих дистанціях допомогою введення в тренування в змагальному періоді мікроциклах з ударним навантаженням, з жорсткими режимами, що викликають підвищену мобілізацію функцій організму.

Розвиток спеціальної силової витривалості за допомогою долає зусилля. Розвиток максимальної сили за допомогою короткочасних максимальних напружень.

Вивчення рухових дій в спортивних способах плавання, стартах та поворотах, властивих плавцям вищої кваліфікації.

Розвиток швидкісних якостей на дистанціях 25 і 50 м.

Вибір вузької спеціалізації.

Виховання бійцівських якостей і умінь тактичної боротьби на основній дистанції.

## **6.2 Другий рік навчання**

### **Теоретична підготовка**

#### **1 Лікарський контроль і самоконтроль. Перша допомога при нещасних випадках**

Необхідність лікарського контролю і самоконтролю на заняттях спортивним плаванням. Порядок здійснення лікарського контролю і медичних обстежень. Протипоказання до занять спортивним плаванням. Запис

тренувальних навантажень, результатів контрольних випробувань, основних показників самоконтролю (вага, пульс, самопочуття, сон, настрої).

Причини виникнення травм та їх попередження під час занять на суші і у воді. Перша допомога при ударах, розтягненнях, порізах, сонячному і тепловому ударі, обмороженні. Надання першої допомоги на воді. Заходи забезпечення безпеки при заняттях плаванням.

## **2 Техніка спортивного плавання, стартів та поворотів, передачі естафети**

Поняття про сучасну техніку спортивних способів плавання. Основні фактори, що впливають на ефективність та економічність техніки (зменшення опору просуванню плавця у воді, обтічне положення тіла, оптимальна траєкторія рухів і орієнтація кистей рук плавця, раціональний подих, узгодження рухів).

Техніка кроля на грудях і на спині, дельфіна, брасу. Раціональні варіанти старту і поворотів. Техніка передачі естафети.

## **3 Основи методики тренування**

Основні принципи, засоби та методи спортивного тренування. Початкові відомості за окремими видами підготовки плавця: технічна, фізична, тактична, морально-вольова та ін. Особливості розвитку фізичних якостей.

Принципи складання спеціальних комплексів вправ для самостійних занять (ранкова гімнастика, завдання для усунення недоліків у розвитку окремих фізичних якостей).

### **Завдання техніко-тактичної підготовки**

Розгорнута вузька спеціалізація відповідно до її виявлення здібностей.

Розвиток швидкості рухів за допомогою вправ спеціалізованого і загального характеру на суші і у воді.

Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою спеціальних вправ на суші і у воді.

Розвиток загальної витривалості за допомогою плавання у 2-4-й зонах інтенсивності.

Розвиток швидкісної витривалості на основній і додаткових дистанціях.

Адаптація до навантажень високої інтенсивності.

## **6.3 Третій рік навчання**

### **Теоретична підготовка**

#### **1 Морально-вольова та інтелектуальна підготовка**

Спортивна честь та культура поведінки спортсмена. Завдання плавців збірної команди на підсумкових змаганнях.

Психологічна підготовка плавців до змагань. Виховання цілеспрямованості, волі, дисципліни, працьовитості, наполегливості, витримки і самовладання, бійцівських якостей плавця. Психологічні прийоми та методи, що дозволяють домогтися стану оптимальної готовності спортсмена до старту.

Необхідність свідомого ставлення плавця до виконання тренувальних завдань, максимальної мобілізації сил і подолання негативних відчуттів на тренувальних заняттях. Поняття про відчуття води, дистанції, темпу.

#### **2 Правила, організація і проведення змагань з плавання**

Види і програма змагань з плавання. Календар змагань. Обов'язки і права учасників, функції представника і капітана команди. Правила проведення змагань: старт і фініш; проходження дистанції і виконання поворотів різними спортивними способами, передача естафет; розподіл доріжок; перепливання; визначення результатів.

#### **Склад суддівські колегії та обов'язки суддів. Підготовка місць змагань**

##### **Спортивний інвентар та обладнання**

Загальна характеристика інвентарю та обладнання, необхідного для проведення тренувальних занять і змагань. Тренажери, пристрої та допоміжні засоби для вдосконалення спортивної техніки, розвитку силових якостей і гнучкості. Підготовка місць для тренувальних занять. Догляд за інвентарем та обладнанням.

##### **Завдання техніко-тактичної підготовки**

Збільшення сумарного обсягу тренувальної роботи.

Збільшення тренувальних занять з великими навантаженнями.

Використання на заняттях у великій кількості жорстких тренувальних режимів, що викликають глибоку мобілізацію функцій організму.

Розширення змагальної практики.

Розвиток адаптації до психічної напруженості в тренувальному процесі шляхом створення на заняттях змагальної обстановки.

## **7 Вправи для удосконалення техніки плавання (групи СУ)**

### **7.1 Кроль на грудях**

1. Плавання за допомогою рухів ногами кролем на грудях, на боці і на спині з різним положенням рук (обидві попереду; одна попереду, інша біля стегна; обидві біля стегон), а також з дошкою в руках.

2. Пірнання в довжину на 10-12 м за допомогою рухів ногами кролем, руки вперед.

3. В.п. – стоячи на суші в нахилі вперед, в руках гімнастична палиця. Імітація рухів руками кролем в узгодженні з поворотами плечового пояса, тулуба і рухами стегон.

4. Плавання кролем за допомогою рухів ногами і гребком однією рукою, інша вперед або біля стегна (вдих в сторону руки, що виконує гребок або в бік притиснутої руки).

5. Те ж, з акцентовано прискореним проносом руки.

6. Плавання за допомогою рухів руками кролем і поплавцем між стегнами.

7. Те ж, але із завданням торкнутися кистю пахви під час проносу руки. Лікоть при цьому повинен перебувати в підкреслено високому стані.

8. Те ж, але із завданням торкнутися пальцями стегна в кінці гребка.

9. Те ж, що і вправа 10, але з лопатками.

10. Плавання кролем за допомогою рухів руками (з поплавцем між стегнами), з закладом руки після виходу її з води за спину (завдання-торкнутися пальцями поплавця або сідниць).

11. Плавання кролем «з підміною». Ноги здійснюють безперервні рухи. Виконується три гребка лівою рукою (інша витягнута вперед), в момент закінчення третього гребка лівою рукою права підхоплює рух і в свою чергу виконує три гребка (ліва завершує рух над водою і витягується вперед). Вдих проводиться в бік руки, яка виконує гребок.

12. Те ж, але під час виконання гребків однією рукою інша знаходиться біля стегна.

13. Плавання кролем на «зчеплення». Ноги здійснюють безперервні рухи. Одна рука витягнута вперед, друга - біля стегна. Зробити вдих в бік притиснутої руки, потім виконати довгий гребок однією рукою з одночасним проносом над водою іншої. Після невеликої паузи в русі рук виконується вдих, але тепер в інший бік, і знову міняється положення рук.

14. Те ж, але плавець знаходиться на боці, нижня рука вперед долонею вниз, верхня у стегна. Під час довгого гребка однією рукою і рухи над водою інший плавець плавно повертається через груди на інший бік.

15. Плавання кролем з «обгоном». Ноги здійснюють безперервні рухи. З положення руки вперед (кисті стикаються) виконати довгий гребок і рух над водою однією рукою, після зіткнення кистей - те ж іншою і т. ін.

16. Плавання кролем з високо піднятою головою (підборіддя на поверхні води).

17. Те ж, але з рухами ніг дельфіном.

18. Плавання на грудях за допомогою рухів ногами дельфіном і однією рукою кролем, друга витягнута вперед, вдих в сторону руки, що здійснює гребок.

19. Те ж, притиснувши одну руку до стегна. Вдих в бік притиснутої руки.

20. Плавання на грудях за допомогою рухів руками кролем, ногами дельфіном.

21. Плавання кролем на грудях з заданими темпом і швидкістю (постійні значення параметрів і їх варіювання), акцентуванням уваги на окремих елементах техніки рухів.

22. Плавання кролем на грудях на найменшу кількість гребків руками, зберігати задану швидкість на відрізу.

23. Плавання кролем з затримкою дихання, з різною кількістю гребків, що припадають на один вдих, з диханням в обидві сторони.

24. Плавання кролем на грудях з різною координацією рухів - шести-, чотирьох- і двохударний.

25. Плавання кролем на грудях в ускладнених умовах: кисть стиснута в кулак, кисть торкається плеча («плавання на ліктях»), виведення рук у вихідне положення на поверхні води, з додатковими навантаженнями.

## **7.2 Кроль на спині**

1. Плавання за допомогою рухів ногами кролем на грудях, на боці і на спині з різним положенням рук (обидві попереду; одна попереду, інша біля стегна; обидві біля стегон), а також з дошкою в руках.

2. Плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем, одна рука вперед по поверхні води, інша – вгору.



3. Плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем, одна рука вперед по поверхні води, інша біля стегна. Плавець зустрічними маховими рухами по повітрю змінює положення рук; повторення після невеликої паузи.
4. Пірнання в довжину (6-8 м) за допомогою рухів ногами кролем на спині і дельфіном, руки вперед, кисті разом, голова потилицею на руках.
5. Плавання кролем на спині за допомогою рухів руками і поплавком між стегнами.
6. Те ж з лопатками.
7. Плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем і підкреслити довгий гребок руками до стегон двома руками одночасно.
8. Плавання кролем на спині за допомогою рухів ногами і однією рукою, інша витягнута вперед або притиснута до стегна.
9. Плавання кролем на спині з «підміною» (аналогічно вправам 15 і 16 для кроля на грудях).
10. Плавання кролем на спині на «зчеплення» (аналогічно вправам 17 і 18 для кроля на грудях).
11. Плавання на спині з «обгоном» (аналогічно вправі 19 для кроля на грудях).
12. Плавання на спині за допомогою рухів ногами дельфіном і гребків одночасно двома руками.
13. Плавання на спині за допомогою рухів руками кролем, ногами дельфіном.
14. Плавання на спині за допомогою гребків однією рукою кролем, інша витягнута вперед, рухи ногами – дельфіном.
15. Плавання кролем на грудях в спокійному темпі, виконуючи після кожного гребка мах прямою рукою по повітрю через спину до торкання кистю поверхні води на протилежній стороні тіла.
16. Плавання кролем на спині із заданими темпом і швидкістю (постійні значення параметрів і їх варіювання), акцентуванням уваги на окремих елементах техніки рухів.
17. Плавання кролем на спині на найменшу кількість гребків руками, зберігаючи задану швидкість на відрізку.
18. Плавання кролем на спині з лопатками на руках.

19. Плавання кролем на спині з підтягуванням гребковою рукою за доріжку.

20. Плавання кролем на спині з чергуванням поперемінних і одночасних рухів.

21. Плавання кролем на спині в ускладнених умовах: кисть стиснута в кулак, кисть торкається плеча («плавання на ліктях»), виведення рук у вихідне положення по поверхні води, з додатковими вантажами.

22. Плавання кролем на спині в полегшених умовах: на розтягнутому амортизаторі, з підвіскою (лідуючий трос), з ластами.

### **7.3 Брас**

1. Плавання (руки у стегон або витягнуті вперед) за допомогою рухів ногами брасом на грудях або на спині, з дошкою чи без неї.

2. Те ж, але на найменшу кількість відштовхувань ногами, зберігаючи задану швидкість на відрізьку.

3. Пірнання на 10-12 м за допомогою рухів ногами брасом, руки витягнуті вперед.

4. Плавання, чергуючи два-три цикли рухів рук брасом і ніг дельфіном з двома-трьома циклами рухів брасом без напливу.

5. Стоячи у вертикальному положенні у воді без опори об дно ногами, руки за головою, підвестися з води як можна вище за рахунок безперервних рухів ногами вниз брасом.

6. Попередню вправу, але плавець просувається вперед і поступово додає тілу положення, близьке до горизонтального.

7. Плавання за допомогою безперервних і нешироких рухів ногами брасом, лежачи на грудях, руки біля стегон, підборіддя на поверхні води.

8. Попередню вправу, але руки витягнуті вперед.

9. Плавання за допомогою рухів ногами брасом на грудях і на спині, коліна зімкнуті (поплавок затиснутий між колінами).

10. Плавання за допомогою безперервних рухів руками брасом і ногами дельфіном.

11. Попереднє вправу, але увага звертається на своєчасне виконання пізнього вдиху (вдих на кожен цикл).

12. Плавання за допомогою безперервних рухів руками брасом з поплавком між стегнами.

13. Попередню вправу, але без поплавця, ноги біля поверхні води і розслаблені.

14. Пересування брасом з повною координацією рухів, чергуючи два-три цикли пірнання (із звичайним гребком руками) з двома-трьома циклами рухів по поверхні.

15. Попередню вправу, але пірнання виконується з довгим гребком руками до стегон.

16. Пірнання брасом на 10-12 м з повною координацією рухів і довгим гребком торкаючись руками до стегон. Використовується для вдосконалення обтічного положення тіла і довгого гребка руками, застосовуваного при виході на поверхню після старту і повороту.

17. Плавання брасом, погоджуючи два гребка руками з одним гребком ногами.

18. Плавання брасом, погоджуючи два гребка ногами з одним гребком руками.

19. Плавання брасом з повною координацією рухів, але з безперервними і спеціально укороченими рухами ніг від колін.

20. Попередню вправу, але в чергуванні (через 25-50 м) з плаванням брасом із звичайними для обраного варіанту техніки руками ногами.

21. Плавання брасом із заданими темпом і швидкістю (постійні значення параметрів і їх варіювання), акцентуванням уваги на окремих елементах техніки рухів.

22. Плавання брасом на найменшу кількість гребків, зберігаючи задану швидкість на відрізку.

23. Плавання брасом за допомогою безперервних рухів ногами (руки витягнуті вперед) і поступовим підключенням рухів руками в ритмі необхідної частково злитої координації рухів. Спочатку в русі залучаються тільки кисті, потім передпліччя, а далі і плечі.

24. Плавання брасом з повною координацією рухів із прискоренням і переходом від послідовного узгодження рухів руками і ногами до часткового злиття і їх погодженням.

#### **7.4 Дельфін**

1. Плавання на грудях за допомогою рухів ногами дельфіном на грудях і на спині з різним положенням рук: обидві вперед, одна вперед, інша біля стегна; обидві біля стегна.

2. Плавання за допомогою рухів ногами дельфіном в положенні на боці, нижня рука вперед, верхня - біля стегна.

3. Те ж, але обидві руки у стегон. Застосовується в плаванні на коротких відрізках.

4. Плавання за допомогою рухів ногами дельфіном, руки вперед, голову підняти над водою (підборіддя на рівні поверхні води).

5. Плавання за допомогою рухів ногами дельфіном з дошкою в руках.

6. Пірнання на 10-12 м за допомогою рухів ногами дельфіном.

7. В. п. – вертикальне положення у воді без опори об дно ногами, руки біля стегон або вгорі, рухи ногами дельфіном.

8. В. п. – руки біля стегон. Плавання на грудях за допомогою рухів ніг дельфіном і з різними рухами рук по повітрю (без гребків) в ритмі двохударного дельфіна: а) на перший удар ногами почати проніс правої руки по повітрю; на другий удар завершити проніс руки і витягнути її вперед; на третій і четвертий удари – зберігати нове положення рук; повторити вправу з проносом лівої руки; б) на перший удар ногами почати проніс правої руки вперед; на другий-завершити проніс руки і витягнути її вперед; на третій – почати проніс лівої руки вперед, на четвертий – завершити його і витягнути руки вперед, на наступні чотири удари зберігати нове положення рук; в) праву і ліву руки пронести спершу, по черзі вперед, потім по черзі назад в в. п.

9. Плавання за допомогою рухів руками дельфіном і поплавцем між стегнами; дихання через цикл.

10. Те ж, але без поплавця, ноги розслаблені і витягнуті біля поверхні.

11. Плавання за допомогою рухів руками дельфіном і ногами кролем.

12. Плавання за допомогою рухів ногами дельфіном і укорочених гребків руками брасом.

13. Попередню вправу, але з поворотом голови підборіддям наліво, вперед, направо, вперед та .ін. (Через кожен цикл рухів).

14. Плавання дельфіном в одноударній координації з двома варіантами удару ногами: в першому варіанті удар виконується в момент входу рук у воду, у другому - в кінці гребка руками.

15. Плавання дельфіном з піднятою головою, підборіддя на рівні поверхні води.

16. Плавання дельфіном з різними варіантами дихання, вдих через один, два або три циклу рухів рук.

17. Плавання дельфіном за допомогою рухів ногами та однієї руки, інша витягнута вперед, в ритмі двохударного злитого дельфіна, для вдиху голова повертається убік гребкової руки.

18. Попередню вправу, але інша рука у стегна, вдих в сторону прижилися – тій руки.

19. Плавання дельфіном за допомогою рухів ногами і чергуванням трьох разів особистих варіантів рухів руками: гребок лівою рукою (права витягнута вперед), гребок обома руками, гребок правою рукою (ліва витягнута вперед) і т. ін. в ритмі двохударної зливої координації.

20. Попередню вправу, але при русі однієї руки інша залишається витягнута біля стегна.

21. Те ж, що і дві попередні вправи, але число однотипових гребкових рухів збільшується до 3-5: наприклад, 3 гребка однією рукою, 3 гребка обома, 3 гребка іншою рукою.

22. Плавання дельфіном в ритмі двохударної зливої координації, але з зупинкою рук біля стегон в кінці гребка при вдиху; під час паузи виконується додатковий (третій) удар ногами, і цикл рухів повторити.

23. Плавання за допомогою рухів ногами дельфіном, руки біля стегон, і почерговими гребками руками кролем в ритмі злитого двохударного дельфіна.

24. Плавання за допомогою рухів руками кролем і ногами дельфіном в зливої двохударної координації. Виконується з диханням в одну (на 2 гребка руками) або обидві (на 3 гребка руками) сторони.

25. Плавання дельфіном з повною координацією рухів і з невеликою плавальною дошкою, затиснутою між стегнами.

26. Те ж, але з кистями біля стегон.

27. Плавання дельфіном в злитій двохударній координації з затримкою дихання і диханням через три цикли рухів руками.

28. Плавання дельфіном із заданими темпом і швидкістю (постійні значення параметрів і їх варіювання), акцентуванням уваги на від – слухних елементах техніки рухів.

29. Плавання дельфіном на найменшу кількість гребків руками, дотримуючи задану швидкість на відрізьку.

30. Плавання дельфіном в полегшених умовах: на розтягнутому амортизаторі або з підвіскою (лідуючий трос), з ластами.

## 7.5 Старт з тумбочки і з води

1. Стартовий стрибок з притиснутими до тулуба під час польоту і входу в воду руками - постаратися стрибнути і проковзнути як найдалі.

2. Те ж, але одна рука витягнута вперед, друга притиснута до тулуба.

3. Те ж, але до моменту входу у воду рука, притиснута до тулуба, енергійним маховим рухом (через низ або верх) приєднується до руки, витягнутій вперед.

4. Те ж, що вправа 1, але до моменту входу у воду обидві руки маховим рухом виводяться вперед.

5. Стрибок з розбігу у воду головою з бортика басейну.

6. Стартовий стрибок з вильотом по крутій траєкторії вгору, крутим входом у воду (як би в одну точку), потужними гребковими рухами під водою за допомогою ніг дельфіном і переходом до плавальних рухів кролем на грудях або дельфіном.

7. Попередню вправу, але з гребком руками і ногами брасом і пере- ходом до плавальним рухам брасом.

8. Стартовий стрибок з поворотом тіла на  $90^\circ$  відносно поздовжньої осі (вхід у воду в положенні на боці), наступним переходом на спину під час ковзання під водою, потужними гребковими рухами під водою за допомогою ніг дельфіном, виходом на поверхню і переходом до плавальних рухів на спині.

9. Стартовий стрибок в гімнастичний обруч, через жердину, встановленій в діапазоні оптимального кута вильоту.

10. Стартовий стрибок і ковзання без рухів до повної зупинки з реєстрацією пройденої відстані (по голові).

11. Стартовий стрибок з акцентом на: а) швидке виконання підготовчих рухів; б) швидке виконання відштовхування; в) дальність стрибка.

12. Проходження відрізка 15 м зі старту під команду з фіксацією часу (по голові плавця на 15-метровому створі).

## 7.6 Повороти

13. Акробатичні вправи на суші, многоскоки, стрибки на одній і двох ногах, встрибування на високі перешкоди.

14. Навчальні стрибки у воду (у тому числі півоберту і обороти вперед і назад з полу гвинтами).

15. Виконання повороту в обидві сторони.

16. Два обертання з постановкою ніг на стінку.

17. Виконання поворотів під час плавання поперек басейну.

18. Вхід в поворот на підвищеній швидкості (натаскування на поворот на гумі або протяжливому пристрої, набігання по бортику басейну з послідуєчим стрибком у воду).

19. Пропливання на результат 15-метрового відрізка дистанції, що включає поворот. В останньому випадку на бортику басейну за 7,5 м до поворотної стінки намічається створ.

20. Найбільш дієвим засобом вдосконалення техніки поворотів є зразкове виконання кожного повороту на тренуванні. Необхідно з прискоренням напливати на поворотну стінку, швидко виконувати поворот, енергійно виконувати гребкові рухи під водою і своєчасно переходити до плавальних рухів на дистанції.

## **8 Методичні вказівки щодо вдосконалення техніки і виправлення помилок**

Удосконалення техніки рекомендується починати, як правило, з постановки раціональних гребків руками і дихання, а потім переходити до загального узгодження рухів. Займатися цим слід в нерозривному зв'язку з вдосконаленням обтічного і врівноваженого положення тіла, а також техніки рухів ногами. Коли той чи інший елемент техніки освоєний, необхідно перевірити і закріпити його при плаванні з повною координацією рухів.

Удосконалення технічної майстерності повинно бути нерозривно пов'язано з варіативністю техніки плавання. Зайвий жорстко і стійко закріплені навички стає перешкодою для подальшого спортивного росту. Юні плавці повинні володіти великим арсеналом специфічних плавальних рухів, тому вдосконалення техніки має представляти собою безперервний процес вирішення все нових рухових завдань які поступово ускладнюються в варіативних умовах. Технічні вправи об'єднують, як правило, в певні комплекси, в яких плавання за елементами або зі зв'язками елементів чергуються з плаванням з повною координацією рухів. Ці вправи виконуються на різних швидкостях, з різними темпом і ритмом.

При виправленні помилок перш за все слід визначити основні, які в найбільшій мірі позначаються на ефективності плавання. Це головним чином помилки в техніці гребка руками, узгодження рухів рук з диханням, узгодження рухів рук і ніг при плаванні будь-яким з чотирьох спортивних способів, а також в техніці рухів ногами при плаванні брасом. Подібні помилки виправляються одночасно з поліпшенням положення тіла і техніки рухів ногами.

У разі труднощів при виправленні помилок корисно застосовувати метод контрастних завдань. Він полягає в тому, що плавцю пропонують виконати рухи (зафіксувати позу або вихідне положення), за своїм характером протилежні допущеній помилці.

## 9 Приймальні нормативи для зарахування в учбово-тренувальні групи

Таблиця 9.1

Контрольні вправ	Юнаки	Дівчата
Загальна фізична підготовка		
Човниковий біг 3 x 10 м; с	9,5	10
Кидок набивного м'яча 1 кг; м	4,0	3,5
Нахил вперед, стоячи на підвищенні	Виконати вправи технічно правильно	
Технічна підготовка		
Плавання 200 м (комплексне плавання)	Експертна оцінка техніки плавання, стартів і поворотів	
Плавання 400 м (спосіб по вибору)	Пропливати всю дистанцію технічно правильно	
Інтегральна експертна оцінка	Сума балів	

В таблиці № 9.1 виставлені контрольно-перевідні нормативи для юнаків і дівчат. Найбільш важливим для переведення виявляється виконання спортивно-технічних нормативів, а також нормативів зі спеціальної фізичної підготовки.

## 10 Контрольно-перевідні нормативи по рокам навчання для груп спортивного удосконалення (дівчата)

Таблиця 10.1

Контрольні вправи	Роки		
	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4
Загальна фізична підготовка			
Стрибок в довжину з місця; см	155	170	180
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів.	24	30	35
Кидок набивного м'яча із-за голови в положенні сидячи; м.	3	4	4,8
Човниковий біг 3x10 м; с.	10	9,8	9,6
Спеціальна фізична підготовка			
Статична сила при імітації гребка на суші; кг	-	-	20
Нахил вперед стоячи на підвищенні	+	+	+
Викрут прямих рук вперед-назад (ширина захвата); см.	60	50	40



## Продовження таблиці 10.1

1	2	3	4
<b>Техніко-тактична підготовка</b>			
Довжина ковзання; м.	8	9	10
Час ковзання 9хв; с.		8	7,5
Техніка плавання стартів і поворотів	+	+	+
<b>Спортивні результати</b>			
200 м К/П		3,35,0	3,06,0
800 м В/С, розряд		14,50,0	13,50,0
Спортивний розряд на обраній дистанції	Юнацьк.	3-2	2-1

### 11 Контрольно-перевідні нормативи по рокам навчання для групи спортивного удосконалення (юнаки)

Таблиця 11.1

Контрольні вправи	Роки		
	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4
<b>Загальна фізична підготовка</b>			
Стрибок в довжину з місця; см	190	195	200
згинання-разгинання рук в упорі лежачи, разів.	35	40	45
Кидок набивного м'яча з-за голови в положенні сидячи; м.	4,5	5,5	7,5
Човниковий біг 3x10 м; с.	9,3	9,1	8,8
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>			
Статична сила при імітації гребка на суші; кг	-	-	26
Нахил вперед стоячи на підвищенні	+	+	+
Викрут прямих рук вперед-назад (ширина захвата); см.	65	55	45
<b>Техніко-тактична підготовка</b>			
Довжина ковзання; м.	7	8	9
Час ковзання 9м; с.	-	7,5	7
Техніка плавання стартів і поворотів	+	+	+
<b>Спортивні результати</b>			
200 м К/П	3,08,0	2,55,0	2,38,0
1	2	3	4
800 м В/С, розряд	13,50,0	12,47,0	11,00,0
Спортивний розряд на обраній дистанції	Юнацьк.	3-2	2-1

## 12 ФОРМИ ТА ВИДИ КОНТРОЛЮ, СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Відповідно до Наказу «Про введення в дію типової форми накопичувальних заліково-екзаменаційних відомостей (за кредитно-модульною системою організації навчального процесу в Університеті) № 173-01 від 14.12.2006 р. оцінювання навчальних досягнень студентів здійснюється за наведеною шкалою

### Шкала оцінювання навчальних досягнень студентів

Таблиця 12.1.

<b>% набраних балів</b>	<b>Оцінка за національною шкалою</b>	<b>Оцінка за шкалою ECTS</b>
Більше 90-100 включно	Відмінно	A
Більше 82-89 включно	Добре	B
Більше 74-81 включно		C
Більше 64-73 включно		D
Більше 60-63 включно	Задовільно	E
Більше 35-59 включно		Незадовільно з можливістю повторного складання
Від 1 до 34 включно	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Якщо в навчальних планах формою підсумкової атестації є диференційований залік, проведення підсумкового контролю є обов'язковим. Система оцінювання знань, вмінь та навичок студентів передбачає виставлення оцінок за усіма формами проведення занять. Перехід від попереднього модулю до наступного здійснюється тільки за умов обов'язкового виконання залікових вимог і засвоєння запропонованих блоків – розділів модулю. Перевірка та оцінювання знань студентів може проводитися у наступних формах:

- 1) оцінювання роботи студентів під час практичних занять;
- 2) проведення поточного тестового контролю;
- 3) проведення модульного контролю (тести і нормативи фізичного розвитку);
- 4) проведення підсумкового заліку.

Загальна оцінка з дисципліни (модулю) визначається як сукупність балів, що студент отримує за змістовні модулі та модульний контроль.

## Список джерел

1. Вайцеховський С.М. «Фізична підготовка плавця». М: «Фізична культура і спорт». 1996р. – 139 с.
2. Вікулов А.Д. «Плавання» навчальний посібник для ВНЗів. М: «Владос пресс» 2003р. – 364 с.
3. Кааунсілмен Д. «Наука з плавання». М: «Фізична культура і спорт». 1972р. – 425 с.
4. Нікітський Б.Н. «Плавання». М: «Просвітлення». 1981р. – 301 с.
5. Терри Лафлин «Как рыба в воде». М: «Манн, Иванов и Фербер». 2012 г. – 229 с.
6. Штіхерт К.Х. «Спортивне плавання». М: «Фізична культура і спорт». 1973р. – 151 с.
7. Плавание./ Под редакцией В.Н. Платонова – К., Олимпийская литература, 2000г. – 495 с.
8. Плавання «Енциклопедія Олімпійського спорту»/ під заг.ред. В.Н. Платонова – К., Олімпійська література, 2004 р – 65-79 с.
9. Електронна енциклопедія «Кирила і Мефодія» 2003р.

*Навчальне видання*

**ПЛАВАННЯ: ДИДАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ І МЕТОДИЧНІ  
ВКАЗІВКИ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧНИХ, ПРАКТИЧНИХ І  
САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

з дисципліни

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

*(для студентів денної форми навчання всіх спеціальностей Університету)*

Укладач **ЧЕТЧИКОВА** Ольга Іванівна

Редактор: *З. І. Зайцева*

Комп'ютерне верстання: *І. В. Волосожарова*

План 2015, поз. 257 М

---

Підп. до друку 24.04. 2015

Друк на різнографі.

Зам.№

Формат 60x84/16

Ум. друк. арк. 1,6

Тираж 50 пр..

Видавець і виготовлювач:

Харківський національний університет  
міського господарства імені О. М. Бекетова,  
вул. Революції, 12, Харків, 61002

Електронна адреса: [rektorat@kname.edu.ua](mailto:rektorat@kname.edu.ua)

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

ДК № 4705 від 28.03. 2014 р.