

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра водних та неолімпійських видів спорту

ПЛАН-ГРАФІК ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Теорія і методика плавання»

1-й КУРС

Рівень вищої освіти - бакалавр

Спеціальність - 014 «Середня освіта (фізична культура)»

Дата	Теми лекційних, семінарських, практичних занять	Примітка
10.03.– 15.03.2020р.	Лекція 4. Прикладне плавання. Методика рятування потерпілих на воді.	див. репозитарій ЛДУФК
	Семінарське заняття 1. Місце дисципліни в системі навчальних дисциплін ЛДУФК. Плавання в історії Олімпійських ігор. Досягнення українських плавців.	
	Семінарське заняття 2. Аналіз техніки спортивних способів плавання.	
16.03.– 22.03.2020р.	Семінарське заняття 3. Методика вивчення техніки спортивних способів плавання.	див. репозитарій ЛДУФК
	Практичне заняття 1. Техніка безпеки при проведенні занять з плавання. Перевірка початкового рівня плавальної підготовки. Засвоєння водного середовища.	
23.03.– 29.03.2020р.	Семінарське заняття 4. Методика вивчення техніки прикладних способів плавання.	див. репозитарій ЛДУФК
	Практичне заняття 2. Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи).	
30.03. – 05.04.2020р.	Практичне заняття 3. Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (вправи для удосконалення даного елемента техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання).	див. репозитарій ЛДУФК
	Практичне заняття 4. Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи).	
06.04. – 12.04.2020р.	Практичне заняття 5. Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способами	див. репозитарій ЛДУФК

	кроль на грудях і кроль на спині (вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання.	
	Практичне заняття 6. Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способами кроль на грудях (імітаційні, підготовчі вправи).	
13.04. – 19.04.2020р.	Практичне заняття 7. Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способами кроль на грудях (спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даними способами, основні помилки та недоліки у техніці плавання).	див. репозитарій ЛДУФК
	Практичне заняття 8. Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елемента техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання).	
20.04. – 26.04.2020р.	Практичне заняття 9. Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання.	див. репозитарій ЛДУФК
	Практичне заняття 10. Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи).	
27.04. – 03.05.2020р.	Практичне заняття 11. Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способом брас (спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даним способом, основні помилки та недоліки у техніці плавання).	див. репозитарій ЛДУФК
	Практичне заняття 12. Вивчення техніки виконання стартів і поворотів при плаванні спортивними способами (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки виконання, основні помилки та недоліки).	
04.05. – 10.05.2020р.	Практичне заняття 13. Підготовчі вправи для ознайомлення з водним середовищем: пересування на неглибокій частині басейну, занурення, спливання та лежання на воді, відкривання очей у воді, ковзання, видихи у воду. Найпростіші стрибки у воду: спади, зіскоки, стрибки.	див. репозитарій ЛДУФК
	Практичне заняття 14. Імітаційні вправи на суші, підготовчі та спеціальні вправи у воді для	

	вивчення техніки спортивних способів плавання (паралельно-послідовна система навчання), стартів і поворотів. Послідовність вивчення елементів техніки плавання. Типові помилки при виконанні вправ. Методичні вказівки для попередження та усунення недоліків у техніці плавання. Комплекси вправ для удосконалення техніки плавання.	
11.05. – 17.05.2020р.	<p>Практичне заняття 15. Спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання спортивними способами, стартів і поворотів у плаванні. Застосування ігор в процесі початкового навчання плаванню, їх місце та значення на уроці, необхідні вимоги для їх проведення.</p> <p>Практичне заняття 16. Навчальна практика. Складання планів-конспектів занять з початкового навчання плаванню. <i>Оформити реферат у формі плану-конспекту заняття з навчання одному з спортивних способів плавання (спосіб плавання обирається самостійно).</i></p>	див. репозитарій ЛДУФК
18.05. – 24.05.2020р.	<p>Практичне заняття 17. Вивчення техніки плавання прикладними способами (на боці, брас на спині). Вправи для засвоєння та удосконалення елементів техніки плавання на боці та брасом на спині та техніки плавання в цілому. Типові помилки при плаванні. Вивчення техніки пірнання в довжину, глибину, різними способами в залежності від завдань та умов. Вправи для вивчення техніки занурення, пересування під водою (способом кроль, способом брас, на боці, дельфіном) та спливання.</p> <p>Практичне заняття 18. Рятування потоплюючих. Вивчення дій для безпечного підпливання до потерпілого. Вправи для звільнення від захватів потерпілого за руки, шию, тулуб, ноги. Вивчення техніки транспортування потерпілого до берега різними способами та виносу потерпілого на берег. Дії рятувника при наданні першої медичної допомоги.</p>	див. репозитарій ЛДУФК

Рекомендована література

Основна

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. – М.: Просвещение, 1974.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: ФиС, 1989.

3. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. – Минск: Четыре четверти. Экоперспектива, 1998. – 352 с.
4. Йосипчук В.В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. – Львів, 2004. – 145 с.
5. Каунсилмен Д. Спортивное плавание.- М.:Физкультура и спорт, 1982.
6. Оздоровче плавання : навч. посіб. /Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017 – 200с.
7. Парфьонов В.О. Плавання. Вид.3: Вища школа, 1974, 300 с.
8. Полатайко Ю.О. Плавання.- Івано-Франківськ: Плай, 2004.- 259 с.
9. Плавание: учебник для пед. фак-тов ин-тов физ.культуры / Под ред. Булгаковой Н.Ж. – М.: ФиС, 1984.
- 10.Плавание: ученик для студентов и преподавателей вузов физ. воспитания и спорта, тренеров и спортсменов, науч. Работников и врачей / под. общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олімп. лит., 2000. – 216 с.
- 11.Плавання. Правила змагань. <http://usf.org.ua/>.
- 12.Спортивное плавание: путь к успеху: в кн./ под. общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2011 – Кн.1 / пер.с англ. (гл. 1-8) И. Андреев. – 480 с.
- 13.Спортивное плавание / Под ред. Булгаковой Н.Ж. –М.:ФОН, 1996.–430 с.
- 14.Чернов В.М. Основы техники плавания. – Львів, 1997.

Допоміжна

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – Київ, 1996.
2. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1988.
3. Методические указания по обучению плаванию в ВУЗе. - Днепропетровск,1988.
4. Никитский Б.Н., Васильев В.С. Плавание. Учебное пособие для учащихся отделений физического воспитания педагогических училищ.- М.: Просвещение, 1975.
5. Плавание. Учебник для ин-тов физ.культуры / Под ред. Булгаковой Н.Ж. – М.: ФиС, 1979.
6. Фирсов З.П. Оздоровительное плавание для всех // Плавание. – М.: ФиС, 1984. – с. 35-42.
7. Хальянд Р.Б., Тамп Т.А., Каал Р.Р. Модели техники спортивных способов плавания с методикой совершенствования и контроля. – Таллин, 1986.

Інформаційні ресурси

1. <http://usf.org.ua/>
2. www.fplviv.com/
3. <http://www.fina.org/H2O/>
4. <http://uk.wikipedia.org/>
5. Репозитарій бібліотеки ЛДУФК ім. І. Боберського.