

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни

Плавання

і методика його викладання

Курс:	3
Спеціальність (спеціалізація):	017 - Фізична культура і спорт
Форма проведення:	Письмово (2 теоретичних питання, практичне завдання)
Тривалість проведення:	2 год
Максимальна кількість балів:	40 балів
Перелік допоміжних матеріалів:	комп'ютер, що дозволяє переглянути відео з проблемною ситуацією (типова помилка у плаванні одним зі спортивних способів плавання).
Орієнтовний перелік питань:	додається
Екзаменатор:	Іскра У.В. (к.н.ф.в.с., доцент)
Завідувач кафедри:	Ясько Л.В. (к.н.ф.в.с., доцент)

Критерії оцінювання знань студентів

Екзаменаційний білет містить 2 питання, які мають узагальнений комплексний характер, та 1 завдання щодо вирішення проблемної ситуації (типової помилки у техніці плавання одним зі спортивних способів). Відповідь на 1-2 питання оцінюється за 10-бальною шкалою залежно від рівня знань. Відповідь на 3 завдання оцінюється за 20-бальною шкалою залежно від рівня знань.

Критерії оцінювання теоретичних питань

Рівень знань	Оцінка за 10-бальною шкалою	Критерії оцінювання теоретичних питань
Відмінний рівень	9-10	Відповідь студента: <ul style="list-style-type: none">- містить повний, розгорнутий, правильний виклад матеріалу з поставленого питання;- демонструє знання основних понять і категорій та взаємозв'язку між ними, вірне розуміння змісту основних теоретичних положень;- вказує на вміння давати змістовний та логічний аналіз матеріалу з поставленого питання; демонструє здатність самостійно оцінювати різноманітні ситуації та робити власні висновки в разі неоднозначності характеру поставленого питання чи проблеми.
Добрий рівень	6-8	Студент дав досить повну та логічно обґрунтовану відповідь на поставлене питання, але в наявності наступні недоліки: <ul style="list-style-type: none">- незначні неточності при поясненні;- недостатньо розкритий предмет запитання, основні поняття носять тезисний характер;- оформлення екзаменаційної роботи в цілому є акуратним, але містить виправлення; окремі формулювання є нечіткими; є в наявності інформація, що не відноситься до змісту екзаменаційного питання.
Задовільний рівень	3-5	Студент дав відповідь на поставлене питання, однак допустив суттєві помилки як змістовного характеру, так і при оформленні відповіді на питання, а саме: <ul style="list-style-type: none">- зміст відповіді свідчить про невірне розуміння окремих аспектів поставленого питання;- відповідь елементарна, свідчить про недостатню обізнаність з основними підходами і концепціями,

		що стосуються питання; - відповідь викладена недостатньо аргументовано, не містить аналізу проблемних аспектів поставленого питання.
Незадовільний рівень	0-2	Студент взагалі не відповів на питання, або його відповідь є неправильною, тобто містить грубі змістовні помилки щодо принципів аспектів поставленого питання. Аргументація відсутня взагалі або ж є абсолютно алогічною.

Критерії оцінювання 3 завдання (вирішення проблемної ситуації)

Рівень знань	Оцінка за 20-бальною шкалою	Критерії оцінювання вирішення проблемної ситуації
Відмінний рівень	15-20	Відповідь студента: - містить повний, розгорнутий, правильний виклад матеріалу з проблемного питання; - вказує на розуміння суті помилки та факторів, що впливають на її виникнення; - демонструє знання та розуміння основи техніки спортивних способів плавання та методики їх викладання; - демонструє розуміння практичного застосування отриманих знань щодо практичних ситуацій у професійній діяльності; демонструє здатність самостійно оцінювати різноманітні практичні ситуації та робити власні висновки в разі неоднозначності характеру поставленого питання чи проблеми.
Добрий рівень	10-14	Студент дав досить повну та логічно обґрунтовану відповідь на поставлене питання, але в наявності наступні недоліки: - недостатньо розкритий предмет запитання; - в роботі не чітко прослідковуються логічні взаємзв'язки теорії і практики методики викладання плавання; - застосування професійних термінів є нечітким; є в наявності інформація, що не відноситься до змісту екзаменаційного питання.
Задовільний рівень	3-9	Студент сформулював послідовність дій для вирішення проблемної ситуації, однак допустив суттєві помилки як змістовного характеру, так і при оформленні відповіді на питання, а саме:

		<ul style="list-style-type: none"> - зміст відповіді свідчить про невірне розуміння окремих аспектів проблемної ситуації; - відповідь елементарна, свідчить про недостатню обізнаність з основними теоретичними положеннями, що стосуються питання; - відповідь викладена недостатньо послідовно та аргументовано, не містить аналізу та синтезу теоретичних та практичних знань, вмінь та навичок.
Незадовільний рівень	0-2	Студент взагалі не відповів на питання, або його відповідь є неправильною, тобто містить грубі змістовні помилки щодо принципів аспектів поставленого питання. Аргументація відсутня взагалі або ж є абсолютно алогічною.

Орієнтовний перелік питань

1. Розкрийте особливості водного середовища. Охарактеризуйте фізичні властивості води та їх вплив на організм людини.
2. Охарактеризуйте фізичні властивості води, щільність води та пов'язану з нею виштовхувальну силу.
3. Опишіть фізичні властивості води та їх вплив на організм людини, поясніть явище гідростатичного тиску.
4. Надайте характеристику фізичним властивостям води та їх впливу на організм людини: поясніть причини в'язкості води та її вплив на рухи людини у воді.
5. Охарактеризуйте теплоємність та теплопровідність води як фізичні властивості води та їх вплив на організм людини.
6. Опишіть явище змочування як фізичну властивість води та його вплив на організм людини. Поясніть гігієнічне значення занять у воді.
7. Проаналізуйте вплив занять у воді на психічний стан людини.
8. Охарактеризуйте оздоровчі заняття у воді.
9. Дайте загальну характеристику оздоровчих занять у воді. Розкажіть про основні ігри та розваги у воді.
10. Дайте загальну характеристику оздоровчих занять у воді. Охарактеризуйте оздоровче плавання. Опишіть способи плавання, які застосовуються у оздоровчому плаванні.
11. Дайте загальну характеристику оздоровчих занять у воді. Розкрийте особливості занять з аквафітнесу.
12. Дайте загальну характеристику оздоровчих занять у воді. Опишіть особливості організації та проведення свят на воді.
13. Розкажіть та поясніть правила поведінки на воді.
14. Поясніть значення ігор та розваг у воді у заняттях на воді. Дайте загальну характеристику.
15. Охарактеризуйте ігри, що включають елемент змагання та не мають сюжету. Надайте характеристику, приклади.

16. Охарактеризуйте сюжетні ігри. Наведіть приклади.
17. Охарактеризуйте командні ігри. Наведіть приклади.
18. Розкажіть про ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем (п'ять груп ігор). Дайте загальну характеристику.
19. Розкажіть про ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем (перша група ігор, її спрямованість). Наведіть в якості прикладу по одній грі: з елементом змагання і без сюжету, сюжетна гра, командна гра.
20. Розкажіть про ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем (друга група ігор, її спрямованість). Наведіть в якості прикладу по одній грі: з елементом змагання і без сюжету, сюжетна гра, командна гра.
21. Розкажіть про ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем (третьа група ігор, її спрямованість). Наведіть в якості прикладу по одній грі: з елементом змагання і без сюжету, сюжетна гра, командна гра.
22. Розкажіть про ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем (четверта група ігор, її спрямованість). Наведіть в якості прикладу по одній грі: з елементом змагання і без сюжету, сюжетна гра, командна гра.
23. Розкажіть про ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем (п'ята група ігор, її спрямованість). Наведіть в якості прикладу по одній грі: з елементом змагання і без сюжету, сюжетна гра, командна гра.
24. Опишіть розваги у воді. Дайте загальну характеристику. Наведіть приклади.
25. Поясніть правила проведення ігор та розваг у воді.
26. Дайте загальну характеристику оздоровчого плавання. Перерахуйте показання та протипоказання до занять оздоровчим плаванням.
27. Опишіть способи плавання, які застосовуються у оздоровчому плаванні (спортивні, полегшені, комбіновані). Дайте загальну характеристику.
28. Дайте загальну характеристику спортивним способи плавання і їх застосуванню у оздоровчому плаванні. Наведіть приклади.
29. Дайте загальну характеристику полегшеним способам плавання і їх застосуванню у оздоровчому плаванні (п'ять груп способів). Поясніть критерії вибору того чи іншого способу як основного для конкретної людини.
30. Дайте загальну характеристику комбінованим способам плавання, їх застосуванню у оздоровчому плаванні. Наведіть приклади.
31. Дайте характеристику першій групі полегшених способів плавання, їх застосуванню у оздоровчому плаванні. Наведіть приклади.
32. Дайте характеристику другій групі полегшених способів плавання, їх застосуванню у оздоровчому плаванні. Наведіть приклади.
33. Дайте характеристику третій групі полегшених способів плавання, їх застосуванню у оздоровчому плаванні. Наведіть приклади.
34. Дайте характеристику четвертій групі полегшених способів плавання, їх застосуванню у оздоровчому плаванні. Наведіть приклади.
35. Дайте характеристику п'ятій групі полегшених способів плавання, їх застосуванню у оздоровчому плаванні. Наведіть приклади.
36. Розкажіть про техніку простого закритого повороту у плаванні.

37. Охарактеризуйте алгоритм програмування занять з оздоровчого плавання.
38. Опишіть методики визначення плавальної підготовленості.
39. Опишіть методики визначення рівня здоров'я.
40. Опишіть методики визначення фізичної підготовленості, що застосовуються при заняттях оздоровчим плаванням.
41. Дайте загальну характеристику етапам оздоровчого плавання.
42. Розкрийте методику складання програм з оздоровчого плавання для осіб різного віку, статі, рівня здоров'я та рівня плавальної підготовленості.
43. Розкрийте методику дозування навантаження в оздоровчому плаванні.
44. Поясніть особливості контролю та самоконтролю під час занять оздоровчим плаванням.
45. Дайте загальну характеристику авторським програмам оздоровчого плавання.
46. Дайте загальну характеристику авторській програмі оздоровчого плавання К.Купера.
47. Розкрийте методику оцінки ефективності виконання програм з оздоровчого плавання.
48. Опишіть плавання у системі «Спорт для всіх». Дайте загальну характеристику. Наведіть приклади.
49. Поясніть мету та завдання свята на воді.
50. Розкрийте основні напрямки роботи організаційного комітету.
51. Опишіть підготовку сценарію свята на воді.
52. Опишіть організаційне, інформаційне, ресурсне забезпечення проведення свята на воді.
53. Поясніть, як розподіляються обов'язки при проведенні свята на воді.
54. Дайте загальну характеристику керівництву проведення свята на воді.
55. Опишіть сучасні напрями аквафітнесу. Надайте загальну характеристику.
56. Поясніть особливості використання різних видів аквафітнесу.
57. Поясніть принципи програмування занять з різних видів аквафітнесу.
58. Розкрийте методику дозування навантаження в заняттях аквафітнесом.
59. Дайте загальну характеристику контролю та самоконтролю під час занять аквафітнесом.
60. Розкрийте методику оцінки ефективності виконання програм з аквафітнесу.
61. Опишіть види плавання та значення плавання.
62. Поясніть, яке значення надавалося плаванню в античному світі.
63. Розкрийте становище плавання в середньовіччі.
64. Розкрийте значення плавання у слов'ян.
65. Опишіть початок розвитку спортивного плавання та як воно розвивалось в ХІХ та першій половині ХХ ст.
66. Розкрийте роль сучасних Олімпійських ігор в розвитку плавання та місце плавання в програмі сучасних Олімпійських ігор.
67. Розкрийте роль плавання в програмі змагань для осіб з обмеженими фізичними можливостями.
68. Розкажіть про розвиток плавання у дореволюційній Росії.
69. Поясніть значення Шувалівської школи плавання.
70. Розкажіть про особливості розвитку плавання в період 1917 по 1941 рр.

71. Розкажіть про особливості розвитку плавання в роки II Світової війни.
72. Розкажіть про особливості розвитку плавання в Україні після II Світової війни.
73. Розкажіть про особливості розвитку плавання у незалежній Україні.
74. Опишіть перші спортивні змагання плавців.
75. Розкрийте розвиток спортивних способів плавання (на прикладі кролю на грудях).
76. Розкрийте розвиток спортивних способів плавання (на прикладі кролю на спині).
77. Розкрийте розвиток спортивних способів плавання (на прикладі брасу).
78. Розкрийте розвиток спортивних способів плавання (на прикладі батерфляю).
79. Розкажіть про особливості виникнення та діяльність FINA, LEN.
80. Поясніть, в які види спорту входить плавання.
81. Поясніть, що включає в себе поняття «техніка плавання».
82. Розкрийте, які фактори впливають на розвиток техніки спортивного плавання.
83. Охарактеризуйте основні фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання.
84. Дайте характеристику положенню тіла плавця у воді та силам гідродинамічного опору.
85. Назвіть фази циклу рухів плавця.
86. Дайте характеристику положення тіла при плаванні кролем на грудях.
87. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні кролем на грудях.
88. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на грудях.
89. Розкрийте, яку участь приймає тулуб в виконанні робочих та підготовчих рухів плавця в кролі на грудях.
90. Назвіть сучасні варіанти техніки плавання кролем на грудях.
91. Поясніть загальну координацію рухів при плаванні шестиударним кролем.
92. Розкрийте, яку роль відіграють рухи ногами при плаванні з використанням різних варіантів техніки плавання кролем?
93. Дайте характеристику положення тіла при плаванні кролем на спині.
94. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні кролем на спині.
95. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на спині.
96. Розкрийте, яку роль відіграє коливання тулуба при плаванні кролем на спині.
97. Дайте характеристику положення тіла при плаванні брасом.
98. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні брасом.
99. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні брасом.
100. Поясніть загальну координацію рухів при плаванні брасом.
101. Дайте характеристику цілісно-роздільному методу навчання техніці плавання.

102. Назвіть основні методи, які використовуються при навчанні плаванню.
103. Дайте загальну характеристику комплексу вправ для освоєння з водним середовищем.
104. Дайте характеристику першій групі вправ для освоєння з водним середовищем. Назвіть основні вправи.
105. Дайте характеристику другій групі вправ для освоєння з водним середовищем. Назвіть основні вправи.
106. Дайте характеристику третій групі вправ для освоєння з водним середовищем. Назвіть основні вправи.
107. Дайте характеристику четвертій групі вправ для освоєння з водним середовищем. Назвіть основні вправи.
108. Дайте характеристику п'ятій групі вправ для освоєння з водним середовищем. Назвіть основні вправи.
109. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами способом кроль на грудях.
110. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками способом кроль на грудях.
111. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці дихання при плаванні способом кроль на грудях.
112. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками та техніці дихання при плаванні способом кроль на грудях.
113. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плаванні способом кроль на грудях.
114. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами способом кроль на спині.
115. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками способом кроль на спині.
116. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками та техніці дихання при плаванні способом кроль на спині.
117. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плаванні способом кроль на спині.
118. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами при плаванні способом брас.
119. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухів руками та техніці дихання при плаванні способом брас.
120. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плаванні способом брас.
121. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці старту з тумбочки.
122. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці старту з води.
123. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання повороту „маятник”.
124. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання простого закритого повороту при плаванні кролем на грудях.

125. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання простого відкритого повороту при плаванні кролем на спині.
126. Розкрийте структуру уроку з плавання.
127. Дайте характеристику конспекту уроку з плавання.
128. Розкрийте зміст підготовки викладача до проведення заняття з плавання.
129. Поясніть, в чому полягає особливості підготовчої частини уроку з плавання?
130. Поясніть, в чому полягає особливості основної частини уроку з плавання?
131. Поясніть, в чому полягає особливості заключної частини уроку з плавання?
132. Розкрийте особливості методики викладання плавання дітям дошкільного віку.
133. Розкрийте особливості методики викладання плавання учням мол. шкільного віку.
134. Розкрийте особливості методики викладання плавання учням сер. шкільного віку.
135. Розкрийте особливості методики викладання плавання учням стар. шкільного віку.
136. Розкрийте особливості методики викладання плавання студентам ВНЗ.
137. Розкрийте особливості процесу організації та суддівства змагань з плавання.
138. Розкрийте особливості проведення рухливих ігор на воді.
139. Поясніть, чому проведення ігор на заняттях з плавання з дітьми є обов'язковою вимогою фізичного виховання.
140. Розкрийте особливості організації свят на воді.
141. Дайте характеристику прикладному значенню плавання.
142. Дайте характеристику техніці плавання способом на боці.
143. Дайте характеристику техніці плавання способом брас на спині.
144. Дайте характеристику техніці пірнання в довжину.
145. Дайте характеристику техніці пірнання в глибину.
146. Поясніть, які заходи забезпечення безпеки пірнання.
147. Поясніть, що є основними причинами нещасних випадків на воді?
148. Дайте характеристику рятувальним засобам на воді, які ви знаєте.
149. Наведіть послідовність дій при рятуванні втопаючих.
150. Способи звільнення від захватів під час рятування потоплюючих.
151. Назвіть способи транспортування потерпілого на воді.
152. Дайте характеристику різним видам утоплення.
153. Опишіть першу допомогу, яка надається потерпілому на воді.
154. Опишіть алгоритм підготовки постраждалого до штучного дихання та власне виконання штучного дихання.
155. Опишіть техніку виконання непрямого масажу серця.

Завдання для практичного виконання:

1. Запишіть відомі Вам типові помилки у техніці роботи рук при плаванні кролем. Перегляньте відео (Кроль №13) та позначте, які з типових помилок у техніці роботи рук при плаванні кролем присутні у плавця з відео фрагменту. Складіть комплекс вправ, які дозволять виправити одну з цих помилок.
2. Запишіть відомі Вам типові помилки у техніці роботи ніг при плаванні брасом. Перегляньте відео (Брас №6) та позначте, які з типових помилок у техніці роботи ніг при плаванні брасом присутні у плавця з відео фрагменту. Складіть комплекс вправ, які дозволять виправити одну з цих помилок.
3. Запишіть відомі Вам типові помилки у техніці роботи рук при плаванні кролем на спині. Перегляньте відео (Кроль на спині №12) та позначте, які з типових помилок у техніці роботи рук при плаванні кролем на спині присутні у плавця з відео фрагменту. Складіть комплекс вправ, які дозволять виправити одну з цих помилок.

Рекомендовані джерела

Основна (базова) література

1. Аквааэробика // Водные виды спорта: Учебник для студентов ВУЗов / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – с. 183 – 228.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 77 с.
3. Давыдов В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим / Давыдов В.Ю. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. – Волгоград: Изд-во Волгоградского гос. ун-та, 2004. – 124 с.
5. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112 с.
6. Коновалов Є. Ты - сильнее воды! – М.: Молодая гвардия, 1983. -127 с.
7. Оздоровительное плавание // Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – С. 59 - 74.
8. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и

- др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432с.
9. Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
 10. Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська література”, 2000 – 495 с.
 11. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник / Л.М. Шульга. – К.: Олімпійська література, 2008. – 232 с.

Допоміжна література

1. Бикова В.А. Технологія прискореного навчання плаванню // Теорія і практика фізичної культури. – 2000. - № 16. – С. 41 -42.
2. Васильєв В.С., Савельєва О.Ю. Підготовчи вправи для навчання спортивним способам плавання // Фізична культура в школі. – 1988. - №6. – С. 43 – 45.
3. Глазько А.Б, Глазько Т.А. Екстенсивна методика навчання плаванню в умовах ліміту часу // Наукове обґрунтування фізичного виховання, спортивного тренування та підготовки кадрів з фізичної культури і спорту. – Мінськ, 2004. – С. 343 – 344.
4. Горбунов В. Погоня за часом: Феномен плавання // Спорт в школі. – 2003. - №9. – С. 11 – 16.
5. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: ЧЕЛОВЕК, Донецк: пространство, 2009. – 48 с.
6. Кислов А.А. Організаційно-методичні основи масового навчання дітей та підлітків плаванню: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. АПН СРСР, НДІ фізіології дітей та підлітків. – М., 1989. – 24с.
7. Кістяковський А.Ю. Спеціальне обладнання для залів плавальних басейнів. Сб. „Плавання”, вип.2. М., Фізкультура і спорт, 1976. – 10 с.
8. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 1999. – 231 с.
9. Мухортова Е.Ю. Обучение плаванию малышей: Метод. Пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 112 с.
10. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2008. – 64 с.
11. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008. – 120 с.

12. Станкевиченс Б.В. Про новий метод навчання плаванню // Спортивна наука на межі століть: Міжнародний сб. наук. тр. – Мінськ, 2000. Вид.1. – С. 412 – 419.
13. Янушанец Н. Плавать раньше, чем ходит. – СПб.: Питер, 2003. – 192 с.