

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

**ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ**

Плавання і методика його викладання

для здобувачів освіти

Спеціальності: 017 – Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: перший бакалаврський

Освітньої програми: 017.00.01 Фізичне виховання

Київ – 2024

## ОПИС ПРОГРАМИ ЕКЗАМЕНУ

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка	Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту
<b>ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ</b> з дисципліни «Плавання і методика його викладання»	
Курс	III
Спеціальність (спеціалізація)	017 Фізична культура і спорт (Фізичне виховання)
Форма проведення:	дистанційна (комп'ютерне тестування)
Тривалість проведення:	1 година
Максимальна кількість балів:	40 балів

### **Проведення екзамену у дистанційному форматі та критерії оцінювання екзаменаційних питань**

Обов'язкова умова допуску до екзамену: отримання мінімум 35 балів за результатами поточного контролю.

Форма проведення екзамену – у вигляді комп'ютерного тестування. Результати оцінювання навчальних досягнень кожного студента автоматично заносяться до електронного журналу після тестування.

Кількість питань – 40 різнорівневих тестових питань з варіантами відповідей (банк питань 80).

Критерії оцінювання: 1 питання – 1 бал.

Максимальна кількість балів за екзамен – 40 балів.

Кількість спроб – 1. Обмеження в часі – 60 хвилин.

Оцінка підсумкового контролю (екзамен): сума балів поточного контролю і набраних балів здобувачем освіти під час проведення екзамену у дистанційному форматі.

Шкала відповідності оцінок:

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b>	90-100
<b>Дуже добре</b>	82-89
<b>Добре</b>	75-81
<b>Задовільно</b>	69-74

<b>Достатньо</b>	60-68
<b>Незадовільно</b>	35-59
<b>Незадовільно</b>	1-34

### **Перелік допоміжних матеріалів**

Перелік допоміжних матеріалів:	відсутній
--------------------------------	-----------

### **Орієнтовний перелік питань до семестрового екзамену**

1. Оздоровчі заняття на воді. Загальна характеристика.
2. Властивості водного середовища та їх вплив на організм людини.
3. Значення ігор та розваг у організації та проведенні оздоровчих занять на воді.
4. Інвентар, що використовують на заняттях з плавання.
5. Правила поведінки на воді. Техніка безпеки на заняттях з плавання.
6. Полегшені способи плавання (ПСП): п'ять груп.
7. Історія розвитку плавання.
8. Техніка спортивних способів плавання (ССП).
9. Техніка загальної координації рухів при плаванні способом кроль на грудях.
10. Техніка простого закритого повороту при плаванні способом кроль на грудях. Старт.
11. Техніка загальної координації рухів при плаванні способом кроль на спині.
12. Техніка простого відкритого повороту при плаванні способом кроль на спині. Старт.
13. Техніка плавання способом брас.
14. Техніка повороту «маятник» при плаванні способом брас. Старт.
15. Методика викладання плавання.
16. Принципи навчання плаванню.
17. Початкове навчання плаванню (ПНП).
18. Комплекс вправ з освоєння з водним середовищем.
19. Скорочений та розгорнутий план-конспект заняття з плавання.
20. Методична схема вивчення елементів техніки способу.
21. Методична послідовність вивчення кожного елементу техніки.
22. Методика навчання техніці спортивних способів плавання (ССП).
23. Типові помилки при вивченні спортивних способів плавання та їх виправлення.
24. Складання контрольних нормативів.

25. Правила та суддівство змагань з плавання.

**Тестові запитання будуть складені за такими темами дисципліни:**

*Змістовий модуль 1.* Оздоровчі заняття на воді та їх характеристика, техніка полегшених способів плавання.

*Змістовий модуль 2.* Історія розвитку плавання і техніка спортивних способів плавання.

*Змістовий модуль 3.* Методика викладання плавання.

*Змістовий модуль 4.* Контрольні нормативи з плавання та правила змагань.

### **ПРИКЛАД ТЕСТОВОГО ЗАВДАННЯ**

1. Вкажіть, які рухи руками застосовуються при плаванні варіантом із третьої групи полегшених способів плавання.

Виберіть одну відповідь:

- a. може бути застосований варіант техніки на одних ногах — без роботи рук.
- b. одночасні симетричні.
- c. безперервні почергові.
- d. асиметричні почергові.

Екзаменатор \_\_\_\_\_ викладач Ю.С. Тіптюк

Завідувачка кафедри \_\_\_\_\_ к.фіз.вих., доцент О.В. Ярмолюк