**Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю:**

1. Опишіть види плавання, значення плавання.

2. Поясніть, яке значення надавалося плаванню в античному світі, в середньовіччі, у слов’ян.

3. Опишіть початок розвитку спортивного плавання та як воно розвивалось в ХІХ та першій половині ХХ ст.

4. Розкрийте роль сучасних Олімпійських ігор в розвитку плавання та місце плавання в програмі сучасних Олімпійських ігор. Розвиток плавання в Україні.

5. Розкрийте роль плавання в програмі змагань для осіб з обмеженими фізичними можливостями.

6. Розкрийте особливості водного середовища. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини та надайте їх загальну характеристику.

7. Охарактеризуйте оздоровчі заняття у воді.

8. Дайте загальну характеристику оздоровчих занять у воді. Охарактеризуйте оздоровче плавання. Опишіть способи плавання, які застосовуються у оздоровчому плаванні.

9. Розкажіть та поясніть правила поведінки на воді.

10. Поясніть значення ігор та розваг у воді у заняттях на воді. Дайте загальну характеристику.

11. Поясніть, в які види спорту входить плавання.

12. Поясніть, що включає в себе поняття «техніка плавання».

13. Розкрийте, які фактори впливають на розвиток техніки спортивного плавання.

14. Охарактеризуйте основні фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання.

15. Дайте характеристику положенню тіла плавця у воді та силам гідродинамічного опору.

16. Назвіть фази циклу рухів плавця.

17. Дайте характеристику положення тіла при плаванні кролем на грудях.

18. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні кролем на грудях.

19. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на грудях.

20. Розкрийте, яку участь приймає тулуб в виконанні робочих та підготовчих рухів плавця в кролі на грудях.

21. Назвіть сучасні варіанти техніки плавання кролем на грудях.

22. Розкрийте, роль відіграють рухи ногами при плаванні з використанням різних варіантів техніки плавання кролем?

23. Дайте характеристику положення тіла при плаванні кролем на спині.

24. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні кролем на спині.

25. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на спині.

26. Розкрийте, яку роль відіграє коливання тулуба при плаванні кролем на спині.

27. Дайте характеристику положення тіла при плаванні брасом.

28. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні брасом.

29. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні брасом.

30. Поясніть загальну координацію рухів при плаванні брасом.

31. Дайте характеристику цілісно-роздільному методу навчання техніці плавання.

32. Назвіть основні методи, які використовуються при навчанні плаванню.

33. Дайте загальну характеристику комплексу вправ для освоєння з водним середовищем.

34. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами способом кроль на грудях.

35. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками способом кроль на грудях.

36. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці дихання при плаванні способом кроль на грудях.

37. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками та техніці дихання при плаванні способом кроль на грудях.

38. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плаванні способом кроль на грудях.

39. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами способом кроль на спині.

40. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками способом кроль на спині.

41. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками та техніці дихання при плаванні способом кроль на спині.

42. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плаванні способом кроль на спині.

43. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами при плаванні способом брас.

44. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухів руками та техніці дихання при плаванні способом брас.

45. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плавання способом брас.

46. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці старту з тумбочки.

47. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці старту з води.

48. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання повороту „маятник”.

49. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання простого закритого повороту при плаванні кролем на грудях.

50. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання простого відкритого повороту при плаванні кролем на спині.

51. Розкрийте структуру уроку з плавання.

52. Дайте характеристику конспекту уроку з плавання.

53. Розкрийте зміст підготовки викладача до проведення заняття з плавання.

54. Поясніть, в чому полягає особливості підготовчої частини уроку з плавання?

55. Поясніть, в чому полягає особливості основної частини уроку з плавання? 56. Поясніть, в чому полягає особливості заключної частини уроку з плавання?

57. Розкрийте особливості методики викладання плавання учням мол. шкільного віку.

58. Розкрийте особливості методики викладання плавання учням сер. шкільного віку.

59. Розкрийте особливості методики викладання плавання учням стар. шкільного віку.

60. Розкрийте особливості процесу організації та суддівства змагань з плавання.

61. Розкрийте особливості проведення рухливих ігор на воді.

62. Поясніть, чому проведення ігор на заняттях з плавання з дітьми є обов’язковою вимогою фізичного виховання.

63. Розкрийте особливості організації свят на воді.

64. Техніки пірнання в довжину та глибину, методика навчання, міри безпеки.

65. Методика початкового навчання плавання. Програми навчання.

66. Положення про змагання.

67. Конспект уроку з плавання.

68. Послідовність навчання спортивними способами плавання.

69 .Види, способи та дистанції плавання.

70. Форми, засоби та методи навчання плавання.

71. Способи рятування потопаючих. Рятувальний інвентар і техніка його застосування.

72. Перша медична допомога при утопленні.

73. Комплектування груп початкового навчання.

74. Правила проведення змагань

75. Гігієна плавця, режим, лікарський контроль і самоконтроль.

76. Методика проведення занять з плавання із дідьми грудного віку.

77. Методика проведення занять з плавання із дідьми дошкільного віку.

78. Методика проведення занять з плавання із дідьми шкільного віку.