

# **КОНТРОЛЬНА РОБОТА**

## **ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ**

Відповідно до навчального плану студенти виконують контрольну роботу. Номер варіанта завдання для контрольної роботи та контрольні питання студент вибирає за останньою цифрою номера своєї залікової книжки. Наприклад, якщо остання цифра номера залікової книжки "3", то студент вибирає варіанти 3, 13, 23, 33.

Для послідовного і чіткого викладення матеріалу слід скласти план роботи.

Під час виконання роботи необхідно використовувати рекомендовані джерела, а також підручники та нормативні акти, що відповідають темі роботи.

Обсяг контрольної роботи — не більше 20 сторінок формату А4. Вона повинна містити вступ, основну частину, висновки. Наприкінці роботи наводиться список використаної літератури, вказується дата виконання і ставиться підпис.

Після перевірки викладачем контрольної роботи і одержання позитивної оцінки студент допускається до заліку.

## **ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ**

1. Перелік вправ для вдосконалення техніки рухів ніг кролем на грудях.
2. Перелік вправ для вдосконалення техніки рухів рук кролем на грудях.
3. Перелік вправ для вдосконалення техніки узгодження рухів ніг та рук кролем на грудях.
4. Перелік вправ для вдосконалення техніки дихання при плаванні кролем на грудях..
5. Перелік вправ для вдосконалення техніки узгодження рухів ніг, рук та дихання кролем на грудях.
6. Перелік вправ для вдосконалення техніки рухів ніг кролем на спині.
7. Перелік вправ для вдосконалення техніки рухів рук кролем на спині.
8. Перелік вправ для вдосконалення техніки узгодження рухів ніг та рук кролем на спині.
9. Перелік вправ для вдосконалення техніки дихання при плаванні кролем на спині.
10. Перелік вправ для вдосконалення техніки узгодження рухів ніг, рук та дихання кролем на спині.
11. Перелік вправ для вдосконалення техніки рухів ніг брасом.
12. Перелік вправ для вдосконалення техніки рухів рук брасом.
13. Перелік вправ для вивчення техніки узгодження рухів ніг та рук брасом.
14. Перелік вправ для вивчення техніки дихання при плаванні брасом.
15. Перелік вправ для вдосконалення техніки узгодження рухів ніг, рук та дихання брасом.

- 16.Перелік вправ для вдосконалення техніки рухів ніг батерфляєм.
- 17.Перелік вправ для вдосконалення техніки рухів рук батерфляєм.
- 18.Перелік вправ для вдосконалення техніки узгодження рухів ніг та рук батерфляєм.
- 19.Перелік вправ для вдосконалення техніки дихання при плаванні батерфляєм.
- 20.Перелік вправ для вдосконалення техніки узгодження рухів ніг, рук та дихання батерфляєм.
- 21.Перелік вправ для вдосконалення техніки стартів.
- 22.Перелік вправ для вдосконалення техніки поворотів.

## **КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ**

1. Історія розвитку плавання.
2. Принципи навчання.
3. Методи навчання.
4. Засоби навчання.
5. Оздоровче плавання.
6. Лікувальне плавання.
7. Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях.
8. Вдосконалення техніки плавання кролем на спини.
9. Вдосконалення техніки плавання брасом.
10. Вдосконалення техніки плавання батерфляєм.
11. Вдосконалення техніки стартів плавців.
12. Вдосконалення техніки поворотів плавців.
13. Силові здібності та методика її виховання.
14. Швидкісні здібності та методика їх виховання.
15. Спритність (координаційні здібності) та методика її виховання.
16. Гнучкість та методика її виховання.
17. Аеробні можливості організму та фактори, що їх визначають.
18. Анаеробні можливості організму та фактори, що їх визначають.
19. Правила змагань з плавання.
20. Організація та проведення свята „Нептуна”