

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
Кафедра фізичного виховання**



“ЗАТВЕРДЖУЮ”

декан факультету здоров'я  
та фізичного виховання

СИВОХОП Е.М.

“ 28 ” червня 2024 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ПЛАВАННЯ»**

Рівень вищої освіти:	<b>перший (бакалаврський) рівень</b>
Галузь знань:	<b>01 Освіта/Педагогіка</b>
Спеціальність:	<b>017 Фізична культура і спорт</b>
Освітня програма:	<b>Фізична культура і спорт</b>
Статус дисципліни:	<b>вибіркова</b>
Мова навчання:	<b>українська</b>

Робоча програма «Плавання і методика викладання» для здобувачів вищої освіти галузі знань **01 – Освіта/педагогіка**, спеціальності **017 Фізична культура і спорт**, освітньої програми **Фізична культура**.

Розробники: **Ковач Ш.А.**, старший викладач кафедри фізичного виховання.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні **кафедри фізичного виховання**, Протокол № 13 від 27 червня 2024 року

Завідувач кафедри ФВ  Маріонда І.І.

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

Протокол № 12 від 27 червня 2024 року

Голова науково-методичної комісії  Філак Ф.Г.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів: <b>9,5</b>	Рік підготовки: 4	
Загальна кількість годин: <b>285</b>	1-й	1-й
Кількість модулів – <b>3</b>	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: <b>7/2</b> аудиторних – <b>120/22</b> самостійної роботи студента – <b>120/23</b>	7, 8	7, 8
	Лекції:	
	18	6
	Практичні;	
Вид підсумкового контролю: <b>письмове тестування / онлайн тестування</b>	Лабораторні:	
	124	12
Форма підсумкового контролю: <b>залік</b>	Самостійна робота:	
	143	102

## 1. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «Плавання і методика викладання» є ознайомлення студентів з історичними аспектами розвитку та методикою викладання плавання, оволодіння студентами методикою викладання техніки спортивного плавання, придбання необхідних знань, умінь та навичок для самостійної роботи, засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок в організації та проведенні різних форм занять з водних видів спорту та використання засобів плавання у реабілітаційних цілях.

Навчальна дисципліна «Плавання і методика викладання» включена до навчального плану підготовки студентів за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» для здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» зі спеціальності «Фізична культура і спорт» як обов'язковий компонент освітньої програми.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

### ЗАГАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ (ЗК):

- здатність працювати в команді (ЗК 4);
- здатність планувати та управляти часом (ЗК 5);
- здатність спілкуватися іноземною мовою (ЗК 7);
- базові навички використання інформаційних і комунікаційних технологій (ЗК 8);
- здатність бути критичним і самокритичним (ЗК 10).

### СПЕЦІАЛЬНІ (ФАХОВІ) КОМПЕТЕНТНОСТІ (СК):

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості (СК 1);
- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення (СК 3);
- здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують (СК 4);
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя (СК 5);
- здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту (СК 6);
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини (СК 7);
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми (СК 10);
- здатність до безперервного професійного розвитку (СК 14).

### 3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Плавання і методика викладання» є опанування таких навчальних дисциплін (ОК) освітньої програми (ОП):

ОК 17 ОП. Вступ до спеціальності

ОК 18 ОП. Основи теорії і методики фізичного виховання

ОК 20 ОП. Педагогіка фізичного виховання і спорту

ОК 24 ОП. Гімнастика і методика викладання

ОК 27 ОП. Легка атлетика і методика викладання

### 4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми, вивчення навчальної дисципліни «Плавання і методика викладання» повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.	ПРН 2
Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.	ПРН 3
Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.	ПРН 5
Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	ПРН 7
Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.	ПРН 8
Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.	ПРН 10
Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.	ПРН 12
Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.	ПРН 13
Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в	ПРН 16

<b>Програмні результати навчання</b>	<b>Шифр ПРН</b>
організмі людини.	
Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.	ПРН 19

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «Плавання і методика викладання»:

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Шифр ПРН</b>
Спілкування українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіння фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримання етики ділового спілкування.	ПРН 2
Вміння обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.	ПРН 3
Засвоєння нової фахової інформації, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.	ПРН 5
Навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	ПРН 7
Підготовка спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.	ПРН 8
Оцінка рухової активності людини та її фізичного стану, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.	ПРН 10
Аналіз процесів становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.	ПРН 12
Використання засвоєних умінь і навичок занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.	ПРН 13
Надання долікарської медичної допомоги при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.	ПРН 16
Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.	ПРН 19

## **5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

### **Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання**

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- демонстрація здобутих практичних навичок на лабораторних заняттях (виконання контрольних вправ);
- модульна контрольна робота.

**Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання**

**Форми поточного контролю:** здача контрольних нормативів.

**Форма модульного контролю:** тестові завдання, контрольні вправи.

**Форма підсумкового семестрового контролю:** залік.

**Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1) –  
денна форма навчання**

<b>Поточне оцінювання та самостійна робота</b>	<b>Модульна контрольна робота</b>	<b>Сума</b>
<b>Контрольні нормативи</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
<b>50</b>		

**Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2) –  
денна форма навчання**

<b>Поточне оцінювання та самостійна робота</b>	<b>Модульна контрольна робота</b>	<b>Сума</b>
<b>Контрольні нормативи</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
<b>50</b>		

**Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти  
(заочна форма навчання)**

<b>Поточне оцінювання та самостійна робота</b>	<b>Модульна контрольна робота</b>	<b>Сума</b>
<b>Контрольні нормативи</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
<b>50</b>		

**Оцінювання окремих видів навчальної роботи  
з дисципліни**

<b>Вид діяльності здобувача вищої освіти</b>	<b>Модуль 1</b>		<b>Модуль 2</b>	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Виконання контрольних вправ	4	50	4	50
Модульна контрольна робота	1	50	1	50
<b>Разом</b>		<b>100</b>		<b>100</b>

**Критерії оцінювання контрольних нормативів**

Критеріями оцінювання контрольних нормативів є правильність техніки виконання спортивних способів плавання, виконання тестових практичних завдань на час і правильність виконання вправ для початкового навчання плавання.

**Нарахування балів за практичну підготовленість**

№ з/п	Вправи	Одиниця виміру	Жінки			Чоловіки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	50 м. (вільний стиль)	сек.	45.0	48.0	52.0	52.0	55.0	58.0
2	50 м. (на спині)	сек.	1.02	1.06	1.10	54.0	58.0	1.02
3	50 м. (брас)	сек.	1.06	1.10	1.15	58.0	1.02	1.06
4	Транспортування потопаючого обраним способом (дистанція 50 метрів)	бал	Оцінюються за якісними показниками					

№ з/п	Вправи	Одиниця виміру	Жінки			Чоловіки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	Надання першої допомоги постраждалим на воді	бал						

### **Критерії оцінювання модульної контрольної роботи**

Оцінювання модульної контрольної роботи проводиться за 50-бальною шкалою з використанням письмових тестових завдань. Пропонується 20 варіантів тестів по 25 питань в кожному варіанті. На кожне питання дається 4 варіанти відповідей. Правильними можуть бути від одної до трьох відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 2 бали. Таким чином, максимальна оцінка студента за модульну контрольну роботу становить 50 балів.

Загальна оцінка за один змістовий модуль складається з оцінок за результатами поточного модульного контролю та письмового тестування.

### **Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю**

Залік є підсумковою формою контролю. Залік проводиться у формі усного опитування або комп'ютерного тестування.

Критеріями оцінювання усної відповіді на заліку є те, наскільки студент повно володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних задач, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.

Оцінку «зараховано» отримує студент, який набрав суму балів від 60 до 100.

**Заліковий контроль:** відповідно до Положення про оцінювання навчальних досягнень студентів за кредитно-модульною системою, якщо підсумкова модульна оцінка становить не менше 60 балів, то за згодою студента вона може бути зарахована як підсумкова (семестрова) оцінка з навчальної дисципліни. Вона може бути виставлена у відомість обліку успішності та залікову книжку до початку залікової сесії, відразу після оголошення результатів останнього модульного контролю. При цьому присутність студента є обов'язковою, а датою складання вважається дата запису оцінки. За наявності бажання підвищити рейтинг студент складає залік. Якщо сумарна оцінка за модульний контроль є меншою за 60 балів але більшою за 35 балів, студент зобов'язаний складати залік. Якщо сумарна оцінка є меншою за 35 балів, студент не допускається до заліку.

Під час заліку визначається правильні відповіді на варіанти тестових завдань. Правильна відповідь за кожний з 20 тестів оцінюється у 5 балів (або за 10 тестів відповідно - 10 балів). Максимальна оцінка за письмове залікове тестування не перевищує 100 балів.

**Підсумковий екзаменаційний контроль:** підсумковий екзаменаційний контроль складається з середнього значення рейтингових оцінок за проведені модульні контролю, передбачені програмою.

Відповідно до Положення про оцінювання навчальних досягнень студентів за кредитно-модульною системою, якщо середня підсумкова модульна оцінка становить не менше 60 балів, то за згодою студента вона може бути зарахована як підсумкова (семестрова) оцінка з навчальної дисципліни. Вона може бути виставлена у відомість обліку успішності та залікову книжку (індивідуальний навчальний план) до початку залікової сесії, відразу після оголошення результатів останнього модульного контролю. При цьому присутність студента є обов'язковою, а датою складання вважається дата запису оцінки. За наявності бажання підвищити рейтинг студент складає екзамен. Якщо сумарна оцінка за модульний контроль є меншою за 60 балів але більшою за 35 балів, студент зобов'язаний скласти екзамен. Якщо сумарна оцінка є меншою за 35 балів, студент не допускається до екзамену.

Критеріями оцінювання письмового тестування є кількість правильних відповідей за одним з варіантів тестів. В кожному варіанті є 20 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями. Правильна відповідь в кожному окрему тесті оцінюється в 5 балів. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за рейтинговою оцінкою. Оцінку «зараховано» отримує студент, який набрав суму балів від 60 до 100.

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами.

#### **Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS**

СУМА БАЛІВ за 100- бальною шкалою	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
90-100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Оцінку «зараховано» (90-100 балів, А) заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

Оцінку «зараховано» (82-89 балів, В) – заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;
- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;
- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу.

Оцінку «зараховано» (74-81 бал, С) заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з незначною кількістю помилок;
- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовуючи її на практиці, контролювати власну діяльність;
- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою.

Оцінку «зараховано» (64-73 бали, D) – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;
- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;
- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;
- допускає на заняттях, чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцінку «зараховано» (60-63 бали, E) – заслуговує студент, який:

- володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовільняє мінімальні вимоги. Знання мають поверховий репродуктивний характер.

Оцінка «не зараховано» (35-59 балів, FX) – виставляється студенту,

який виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

Оцінка «не зараховано» (35 балів, F) – виставляється студенту, який володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім; допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою; не може продовжувати навчання без повторного вивчення дисципліни та перескладання заліку.

При виставленні підсумкової оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

## 6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 6.1. Зміст навчальної дисципліни

#### Модуль 1. Теми 1-4

Тема 1. Вступ у дисципліну «Плавання і методика викладання».

Тема 2. Історичний огляд розвитку водних видів спорту.

Тема 3. Загальні основи техніки спортивного плавання.

Тема 4. Організація та проведення змагань з водних видів спорту.

#### Модуль 2. Теми 5-9

Тема 5. Загальні основи навчання і тренування.

Тема 6. Організація та планування процесу початкового навчання .

Тема 7. Плавання в оздоровчому таборі.

Тема 8. Методика рятування потерпілих на воді.

Тема 9. Техніка безпеки на заняттях з водних видів спорту.

### 6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин										
	денна форма						заочна форма				
	усього	у тому числі					усього	у тому числі			
		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальна робота	самостійна робота		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальна робота
<b>2-й семестр</b>											
<b>Модуль 1.</b>											
Тема 1. Вступ у дисципліну «Плавання і методика викладання»	12	2				10	11	1			10
Тема 2. Історичний огляд розвитку водних видів спорту	10	2				8	10				10

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальна робота	самостійна робота		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальна робота	самостійна робота
Тема 3. Загальні основи техніки спортивного плавання	112	2		32		78	78	2		16		60
Тема 4. Організація та проведення змагань з водних видів спорту	14	2		4		8	23	1		4		18
Модульна контрольна робота 1	2			2								
<b>Разом за модуль</b>	150	8		38		104	122	4		20		98
<b>Модуль 2.</b>												
Тема 5. Загальні основи навчання і тренування	60	2		28		30	44			4		40
Тема 6. Організація та планування процесу початкового навчання плаванню	60	2		28		30	45	1		4		40
Тема 7. Плавання в оздоровчому таборі	34	2		12		20	29			2		27
Тема 8. Методика рятування потерпілих на воді	54	2		26		26	45	1		4		40
Тема 19. Техніка безпеки на заняттях з плавання.		2										
Модульна контрольна робота 2	2			2								
<b>Разом за модуль</b>	210	10		96		106	163	2		14		147
<b>Разом за семестр</b>	<b>90</b>	<b>18</b>	<b>26</b>			<b>46</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>2</b>			

### 6.3 Лекційні заняття

Номер і назва теми	Кількість годин	
	денне	заочне
Тема 1. Вступ у дисципліну «Плавання і методика викладання»	2	1
Тема 2. Історичний огляд розвитку водних видів спорту	2	
Тема 3. Загальні основи техніки спортивного плавання	2	2
Тема 4. Організація та проведення змагань з водних видів спорту	2	1
Тема 5. Загальні основи навчання і тренування	2	1
Тема 6. Організація та планування процесу початкового навчання плаванню	2	1
Тема 7. Плавання в оздоровчому таборі	2	
Тема 8. Методика рятування потерпілих на воді	2	1
Тема 9. Техніка безпеки на заняттях з водних видів спорту	2	1
<b>Всього:</b>	<b>18</b>	<b>8</b>

### 6.4. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денне	заочне
1.	Тема 1. Вступ у дисципліну «Теорія і методика водних видів спорту»	2	2
2.	Тема 2. Історичний огляд розвитку плавання	2	2
3.	Тема 3. Загальні основи техніки спортивного плавання	2	12
4.	Тема 4. Вивчення техніки плавання способом кроль на грудях	2	
5.	Тема 5. Вивчення роботи рук і ніг при плаванні способом кроль на грудях	2	
6.	Тема 6. Вивчення техніки дихання при плаванні способом кроль на грудях	2	
7.	Тема 7. Узгодження рухів при плаванні способом кроль на грудях	2	
8.	Тема 8. Вивчення техніки плавання способом кроль на спині	2	
9.	Тема 9. Вивчення роботи рук і ніг при плаванні способом кроль на спині	2	
10.	Тема 10. Положення тіла і голови при плаванні способом кроль на спині	2	
11.	Тема 11. Узгодження рухів при плаванні способом кроль на спині	2	
12.	Тема 12. Вивчення техніки плавання способом брас	2	
13.	Тема 13. Вивчення роботи рук і ніг при плаванні способом брас	2	

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денне	заочне
14.	Тема 14. Вивчення техніки дихання при плаванні способом брас	2	
15.	Тема 15. Узгодження рухів при плаванні способом брас	2	
16.	Тема 16. Вивчення техніки стартів і поворотів	2	
17.	Тема 17. Організація змагань з плавання	2	4
18.	Тема 18. Методика проведення змагань з плавання	2	
19.	Тема 19. Загальні основи навчання і тренування	2	4
20.	Тема 20. Вивчення вправ початкового навчання плавання	2	
21.	Тема 21. Типові помилки при навчанні плавання та їх усунення	2	
22.	Тема 22. Типові помилки при навчанні плавання способом кроль на грудях	2	
23.	Тема 23. Методика усунення помилок при навчанні плавання способом кроль на грудях	2	
24.	Тема 24. Типові помилки при навчанні плавання способом кроль на спині	2	
25.	Тема 25. Методика усунення помилок при навчанні плавання способом кроль на спині	2	
26.	Тема 26. Типові помилки при навчанні плавання способом брас	2	
27.	Тема 27. Методика усунення помилок при навчанні плавання способом брас	2	
28.	Тема 28. Методика вивчення різних видів стартів	2	
29.	Тема 29. Методика вивчення відкритих та закритих поворотів	2	
30.	Тема 30. Методика навчання пірнання в довжину і глибину	2	
31.	Тема 31. Методика вивчення навчальних стрибків у воду	2	
32.	Тема 32. Методика вивчення основ технік спортивного плавання	2	
33.	Тема 33. Організація та планування процесу початкового навчання плаванню	2	4
34.	Тема 34. Вправи для ознайомлення з водним середовищем	2	
35.	Тема 35. Вивчення ковзання по воді на спині і на грудях	2	
36.	Тема 36. Вивчення вправи «поплавець»	2	
37.	Тема 37. Вивчення вправи «зірочка»	2	
38.	Тема 38. Вивчення вправ на затримку дихання	2	
39.	Тема 39. Вивчення вправ для вдосконалення роботи рук	2	
40.	Тема 40. Вивчення вправ для вдосконалення роботи ніг	2	
41.	Тема 41. Вивчення вправ для вдосконалення дихання при плаванні	2	
42.	Тема 42. Вправи для удосконалення узгодженості рухів при плаванні різними способами	2	

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денне	заочне
43.	Тема 43. Вивчення технік пірнання	2	
44.	Тема 44. Методика усунення типових помилок при початковому навчанні плавання	2	
45.	Тема 45. Заходи безпеки при початковому навчанні плаванню	2	
46.	Тема 46. Оформлення необхідної документації для початкового навчання плаванню	2	
47.	Тема 47. Плавання в оздоровчому таборі	2	2
48.	Тема 48. Підготовка місця для проведення занять з плавання в оздоровчому таборі	2	
49.	Тема 49. Методика безпеки на заняттях з плавання на відкритих водоймах	2	
50.	Тема 50. Формування груп для занять з плавання в оздоровчому таборі	2	
51.	Тема 51. Формування груп для занять з плавання в оздоровчому таборі на відкритих водоймах	2	
52.	Тема 52. Навчання стрибкам та пірнанню на відкритих водоймах	2	
53.	Тема 53. Методика рятування потерпілих на воді	2	4
54.	Тема 54. Методика транспортування потопуючого	2	
55.	Тема 55. Методика метання рятувних шарів	2	
56.	Тема 56. Методика звільнення від захватів потопуючого	2	
57.	Тема 57. Надання першої медичної допомоги потопуючому	2	
58.	Тема 58. Методика проведення штучного дихання потопуючому	2	
59.	Тема 59. Заходи безпеки на воді	2	
60.	Тема 60. Допоміжні рятувні засоби	2	
61.	Тема 61. Техніка безпеки на заняттях з плавання	2	4
62.	Тема 62. Техніка безпеки на заняттях з плавання на відкритих водоймах	2	
<b>Всього:</b>		<b>124</b>	<b>34</b>

### 6.5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денне	заочне
1.	Тема 1. Вступ у дисципліну «Плавання і методика викладання»	2	10
2.	Тема 2. Історичні аспекти розвитку плавання	2	
3.	Тема 3. Роль плавання в житті людини	2	
4.	Тема 4. Сучасний стан розвитку плавання	2	
5.	Тема 5. Видатні постаті сучасного плавання	2	

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денне	заочне
6.	Тема 6. Розвиток плавання на Україні у післявоєнний час	2	10
7.	Тема 7. Розвиток плавання в незалежній Україні	2	
8.	Тема 8. Видатні вихованці вітчизняної школи плавання	2	
9.	Тема 9. Зміни у правилах проведення змагань з плавання	2	
10.	Тема 10. Загальні основи техніки спортивного плавання	2	
11.	Тема 11. Вивчення техніки плавання способом кроль на грудях	2	60
12.	Тема 12. Вивчення роботи рук і ніг при плаванні способом кроль на грудях	2	
13.	Тема 13. Вивчення техніки дихання при плаванні способом кроль на грудях	2	
14.	Тема 14. Узгодження рухів при плаванні способом кроль на грудях	2	
15.	Тема 15. Вивчення техніки плавання способом кроль на спині	2	
16.	Тема 16. Вивчення роботи рук і ніг при плаванні способом кроль на спині	2	
17.	Тема 17. Положення тіла і голови при плаванні способом кроль на спині	2	
18.	Тема 18. Узгодження рухів при плаванні способом кроль на спині	2	
19.	Тема 19. Вивчення техніки плавання способом брас	2	
20.	Тема 20. Вивчення роботи рук і ніг при плаванні способом брас	2	
21.	Тема 21. Вивчення техніки дихання при плаванні способом брас	2	
22.	Тема 22. Узгодження рухів при плаванні способом брас	2	
23.	Тема 23. Вивчення техніки стартів	2	
24.	Тема 24. Вивчення техніки плавання способом батерфляй	2	
25.	Тема 25. Вивчення роботи рук і ніг при плаванні способом батерфляй	2	
26.	Тема 26. Вивчення техніки дихання при плаванні способом батерфляй	2	
27.	Тема 27. Узгодження рухів при плаванні способом батерфляй	2	
28.	Тема 28. Вивчення техніки поворотів	2	
29.	Тема 29. Вивчення техніки пірнання в довжину	2	
30.	Тема 30. Вивчення техніки пірнання в глибину	2	
31.	Тема 31. Вивчення техніки відкритих поворотів	2	
32.	Тема 32. Вивчення техніки закритих поворотів	2	
33.	Тема 33. Еволюція способів плавання	2	
34.	Тема 34. Організація та проведення змагань з плавання	2	
35.	Тема 35. Документація для проведення змагань з плавання	2	
36.	Тема 36. Склад суддівської колегії на змаганнях з плавання	2	

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денне	заочне
37.	Тема 37. Функції суддів зі змагань з плавання	2	
38.	Тема 38. Загальні основи навчання і тренування	2	40
39.	Тема 39. Розвиток витривалості у плаванні	2	
40.	Тема 40. Розвиток гнучкості у плаванні	2	
41.	Тема 41. Розвиток координаційних якостей у плаванні	2	
42.	Тема 42. Розвиток силових якостей у плаванні	2	
43.	Тема 43. Розвиток силової витривалості у плаванні	2	
44.	Тема 44. Розвиток вибухової сили у плаванні	2	
45.	Тема 45. Розвиток спритності у плаванні	2	
46.	Тема 46. Розвиток швидкісної витривалості у плаванні	2	
47.	Тема 47. Вибір стилю плавання у залежності від антропометричних даних спортсмена	2	
48.	Тема 48. Організація та планування процесу початкового навчання плаванню	2	40
49.	Тема 49. Вправи для ознайомлення з водним середовищем	2	
50.	Тема 50. Вивчення ковзання по воді на спині і на грудях	2	
51.	Тема 51. Вивчення вправи «поплавець»	2	
52.	Тема 52. Вивчення вправи «зірочка»	2	
53.	Тема 53. Вивчення вправ на затримку дихання	2	
54.	Тема 54. Вивчення вправ для вдосконалення роботи рук	2	
55.	Тема 55. Вивчення вправ для вдосконалення роботи ніг	2	
56.	Тема 56. Вивчення вправ для вдосконалення дихання при плаванні	2	
57.	Тема 57. Вправи для удосконалення узгодженості рухів при плаванні різними способами	2	
58.	Тема 58. Плавання в оздоровчому таборі	2	27
59.	Тема 59. Підготовка місця для проведення занять з плавання в оздоровчому таборі	2	
60.	Тема 60. Методика безпеки на заняттях з плавання на відкритих водоймах	2	
61.	Тема 61. Формування груп для занять з плавання в оздоровчому таборі	2	
62.	Тема 62. Формування груп для занять з плавання в оздоровчому таборі на відкритих водоймах	2	
63.	Тема 63. Методика рятування потерпілих на воді	2	40
64.	Тема 64. Методика транспортування потопуючого	2	
65.	Тема 65. Методика метання рятівних шарів	2	
66.	Тема 66. Методика звільнення від захватів потопуючого	2	
67.	Тема 67. Надання першої медичної допомоги потопуючому	2	
68.	Тема 68. Методика проведення штучного дихання потопуючому	2	
69.	Тема 69. Заходи безпеки на воді	2	

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денне	заочне
70.	Тема 70. Допоміжні рятівні засоби	2	
71.	Тема 71. Техніка безпеки на заняттях з плавання.	3	
	<b>Всього:</b>	<b>143</b>	<b>245</b>

## **6. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА**

Технічні засоби: басейн, плавальні дошки, манекен для рятування на водах, секундоміри.

Програмне забезпечення: робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять та самостійної роботи.

## **7. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

### **Основна література**

1. Іваськів С.М., Єрусалимець К.Г. Плавання з методикою викладання. / С.М. Іваськів, К.Г. Єрусалимець // Тестові завдання. – Тернопіль, ТНПУ ім. В.Гнатюка. – 2005 р. – 63 с.
2. Іваськів С.М. Плавання з методикою викладання. / С.М. Іваськів–Тернопіль, ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2003. – 108 с. .
3. Розпутняк Б.Д. Плавання з методикою викладання. / Б.Д. Розпутняк – Луцьк, ВДУ ім. Лесі Українки, 2004. – 110 с.
4. Скалій О.В. Азбука плавання для батьків та дітей. / О.В. Скалій Тернопіль: Астон. – 2003. – 72 с.
5. Сивохоп Е.М., Марюнда І.І. Плавання та методика викладання / Сивохоп Е.М., Марюнда І.І / - Ужгород, 2013. – 56 с.
6. Шульга Л.М. Оздоровче плавання / Л.М. Шульга // Навчальний посібник. – К.: Олімп. л-ра, 2008 – 232 с.

### **Інформаційні ресурси в мережі Інтернет**

1. Матеріали сайту електронного навчання УжНУ.