


Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:


Декан факультету інтегрованих  
технологій і обладнання

 О. Г. Гринь

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

 С. О. Черненко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

Розглянуто і схвалено на

засіданні кафедри фізичного  
виховання і спорту

Протокол № 21 від 30.08.2024р.

В.о.завідувач кафедри

 С.О. Черненко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024р

## **Робоча програма навчальної дисципліни**

«Теорія і методика викладання плавання»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Черненко С. О. канд.наук з фіз..вих. і спорту доцент  
кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль  
2024 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Показники		Галузь знань, напрямок підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
Денна на базі ПЗСО	Денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		Денна на базі ПЗСО	Денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки
Кількість кредитів		ОПП Фізична культура і спорт	Обов'язкова	
3	3			
Загальна кількість годин				
90	90			
Модулів		Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки	
1	1			
Змістових модулів				
1	1			
Індивідуальне навчальне-дослідне завдання <u>немає</u> (назва)		Освітньо- кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	Семестр	
			3	3
			Лекції	
			66	66
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних 4 самостійної роботи студента – 6			8 год	8 год
			Практичні	
			28 год	24 год
			Самостійна робота	
			54 год	58 год
			Вид контролю	
		Залік	Залік	

Примітка Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить – 4/6

## 2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

*Метою* дисципліни є формування освіченої, гармонічно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих викладачів-тренерів та інструкторів з водних видів спорту, які зможуть забезпечити ефективний процес початкового навчання плаванню.

*Предмет* навчальної дисципліни: закономірності удосконалення фізичного розвитку людини за допомогою методів і засобів плавання.

*Основними завданнями* вивчення дисципліни «ТіМВП» є:

- ознайомити студентів з необхідними теоретичними положеннями про застосування вправ плавання в системі фізичної культури, олімпійського та професійного спорту, з технікою рухів спортивних способів плавання, з методикою спостереження за правильною технікою виконання вправ;

- сформувати професійно-педагогічні вміння для вирішення завдань початкового навчання плаванню, спортивного тренування, оздоровлення, фізичної реабілітації, в різних ланках спортивного руху.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні: *знати*: основи техніки спортивних способів плавання, основи методики навчання, засоби і методи навчання, методичку організації і проведення занять з навчання плаванню осіб, які орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів, організацію занять з плавання в оздоровчих таборах, ДЮСШ і різних навчальних закладах.

*вміти*: організовувати і проводити заняття з навчання і вдосконалення техніки плавання, заняття з ЗФП і СФП, визначати рівень розвитку фізичних якостей, застосовувати засоби і методи їх розвитку, визначати і усувати помилки і недоліки в технічній підготовці плавців, застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування навчально-тренувального процесу з плавання.

*Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.* Теорія і методика викладання плавання вивчається одночасно з такими взаємопов'язаними між собою дисциплінами: Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Виробнича (тренерська) практика та блоку вибіркового дисциплін: Практикум з плавання, Історія фізичної культури. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення навчальних дисциплін, таких як: Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Курсова робота, Спортивні споруди і обладнання, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.

*Загальні компетентності:*

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

*Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:*

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування

організму людини;

- здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів;

- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;

- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;

- здатність до безперервного професійного розвитку.

*Програмні результати навчання (ПРН):*

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;

- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;

- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;

- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;

- демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення;

- аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях;

- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;

- надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини;

- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

Для виконання залікових вимог необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними уміннями і навичками, представити на розгляд групи індивідуальне навчально-дослідне завдання, скласти контрольні випробування. Виконання програми здійснюється на базі ПЗСО в формі лекції у 6б семестрі (8 годин), практичних заняттях (28 годин), самостійних занять (54 годин); на базі ОКР «Молодший бакалавр» (3 роки) в формі лекції у 6б семестрі (8 годин), практичних заняттях (24 годин), самостійних занять (58 годин).

### 3. Програма та структура навчальної дисципліни

#### Денна форма навчання на базі ПЗСО

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 6б семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2					
Практ. роботи	2	2	2	2	4	4	4	4	4
Сам. робота	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Індивідуальні зан									
Консультації									
Модулі	М <sub>1</sub>								
Контроль по модулю									К М <sub>1</sub>

#### Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 6б семестр							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції	2	2	2	2				
Практ. роботи	2	2	2	2	4	4	4	4
Сам. робота	7	7	7	7	7	7	8	8
Індивідуальні зан								
Консультації								
Модулі	М <sub>1</sub>							
Контроль по модулю								К М <sub>1</sub>

#### 4 Лекції

##### Модуль 1.

##### Тема 1. Історія розвитку плавання. Загальні основи техніки плавання.

Поняття про техніку плавання. Фізичні властивості води. Статичне і динамічне плаванні. Види опору води при динамічному плаванні. Анатомічна будова тіла та її вплив на техніку плавання. Вплив фізіологічних функцій на техніку плавання. Організація і проведення змагань з плавання.

##### Тема 2. Техніка спортивного плавання

Техніка плавання способом кроль на грудях. Техніка плавання способом кроль на спині. Техніка плавання способом брас. Техніка виконання стартів і поворотів. Техніка прикладних способів плавання: на боці, брасом на спині і кролем на грудях без винесення рук.

### **Тема 3. Методика початкового навчання плаванню**

Методи навчання плаванню. Засоби навчання плаванню. Методика навчання плавання способом кроль на грудях. Методика навчання плавання способом кроль на спині. Методика навчання плаванню способом брас.

### **Тема 4. Основи спортивного тренування в плаванні**

Визначення, мета. Завдання та характерні особливості спортивного тренування. Основні методи тренування. Засоби спортивного тренування. Фізичне навантаження. Працездатність плавця. Спрямованість спортивного тренування. Спортивне тренування в багаторічному процесі підготовки плавців. Засоби і методи профілактики травм опорно-рухового апарату в плаванні. Надання першої долікарської медичної допомоги.

## **Література**

[1 – 12]

### **5. Практичні роботи**

#### ***Денна на базі ПЗСО:*** Практичне заняття 1

Задачі:

Техніка безпеки при проведенні занять з плавання. Перевірка початкового рівня плавальної підготовки. Засвоєння водного середовища.

#### Практичне заняття 2

Задачі:

Підготовчі вправи для ознайомлення з водним середовищем: пересування на неглибокій частині басейну, занурення, спливання та лежання на воді, відкривання очей у воді, ковзання, видихи у воду. Найпростіші стрибки у воду: спади, зіскоки, стрибки.

#### Практичне заняття 3

Задачі:

Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елемента техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання).

#### Практичне заняття 4

Задачі:

Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для

удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання.

#### Практичне заняття 5

Задачі:

Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способами кроль на грудях (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даними способами, основні помилки та недоліки у техніці плавання).

#### Практичне заняття 6

Задачі:

Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способами кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даними способами, основні помилки та недоліки у техніці плавання).

#### Практичне заняття 7

Задачі: Вдосконалення загального узгодження рухів при плаванні способами кроль на грудях (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даними способами, основні помилки та недоліки у техніці плавання).

#### Практичне заняття 8

Задачі:

Вдосконалення загального узгодження рухів при плаванні способами кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даними способами, основні помилки та недоліки у техніці плавання).

#### Практичне заняття 9

Задачі:

Вивчення техніки виконання стартів і поворотів при плаванні спортивними способами (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки виконання, основні помилки та недоліки).

#### Практичне заняття 10

Задачі:

Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання.

#### Практичне заняття 11

Задачі:

Вивчення загального узгодження рухів при плаванні

способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даним способом, основні помилки та недоліки у техніці плавання).

#### Практичне заняття 12

Задачі:

Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способами кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даними способами, основні помилки та недоліки у техніці плавання).

#### Практичне заняття 13 – 14

Задачі:

1. Прийом контрольних вправ з плавання.
2. Ігри на воді.

### *Денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки:*

#### Практичне заняття 1

Задачі:

Техніка безпеки при проведенні занять з плавання. Перевірка початкового рівня плавальної підготовки. Засвоєння водного середовища.

#### Практичне заняття 2

Задачі:

Підготовчі вправи для ознайомлення з водним середовищем: пересування на неглибокій частині басейну, занурення, спливання та лежання на воді, відкривання очей у воді, ковзання, видихи у воду. Найпростіші стрибки у воду: спади, зіскоки, стрибки.

#### Практичне заняття 3

Задачі:

Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елемента техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання).

#### Практичне заняття 4

Задачі:

Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання.

#### Практичне заняття 5



Задачі:

Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способами кроль на грудях (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даними способами, основні помилки та недоліки у техніці плавання).

#### Практичне заняття 6

Задачі:

Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способами кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даними способами, основні помилки та недоліки у техніці плавання).

#### Практичне заняття 7

Задачі: Вдосконалення загального узгодження рухів при плаванні способами кроль на грудях (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даними способами, основні помилки та недоліки у техніці плавання).

#### Практичне заняття 8

Задачі:

Вдосконалення загального узгодження рухів при плаванні способами кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даними способами, основні помилки та недоліки у техніці плавання).

#### Практичне заняття 9

Задачі:

Вивчення техніки виконання стартів і поворотів при плаванні спортивними способами (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки виконання, основні помилки та недоліки).

#### Практичне заняття 10

Задачі:

Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання.

#### Практичне заняття 11 – 12

Задачі:

1. Прийом контрольних вправ з плавання
2. Ігри на воді.

## 7. Контрольні заходи

Загальне оцінювання знань та вмінь студентів за семестром наведено у таблиці 7.1. Складається з рухової підготовленості (контрольне випробування), теоретико- методичних знань студентів (ІНДЗ) та підсумкового тестування.

Таблиця 7.1

Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

Семестр	Модуль	Тема	Контрольні вправи	ІНДЗ	Підсумкове тестування	Всього
6б	1	Тема 1. Загальні основи техніки плавання	60	30	10	
		Тема 2. Техніка спортивного плавання				
		Тема 3. Методика початкового навчання плаванню				
		Тема 4. Основи спортивного тренування в плаванні				
		Разом годин, з них:	60	30	10	100

Першою складовою є тестування з плавання. Контрольні нормативи приймаються на 9 тижні у 6б семестрі (3 курс) та на 8 тижні 6б семестрі (3 курс) на базі «Молодший бакалавр» (3 роки) (див. табл. 7.2).

Таблиця 7.2

1 - 2 курс													
Контрольні вправи	Дистанція, стать	Бали											
		0	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
Плавання в/с	Чол. 50 м	1,10	1,01	1,00	0,56	0,55	0,51	0,50	0,46	0,45	0,41	0,40	0,35
	Жін. 50 м	1,30	1,21	1,20	1,11	1,10	1,04	1,03	0,56	0,55	0,51	0,50	0,45
Плавання 12 хв. в/с	Чол.	200	250	300	350	400	450	500	550	575	600	625	650
	Жін.	100	125	150	200	250	300	350	375	400	425	500	550
Плавання брасом	Чол.100	Техніка плавання (експертна оцінка)											
	Жін.100	Техніка плавання (експертна оцінка)											

Другою складовою є виконання ІНДЗ. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 30 балів (див. табл. 7.3). ІНДЗ оцінюється за такими критеріями:

1. Зміст роботи не відповідає плану ІНДЗ або частково розкриває тему дослідження.
2. Сформульовані розділи (підрозділи) не відбивають реальну проблемну ситуацію.
3. Мета дослідження не пов'язана з проблемою, сформульована абстрактно і не відбиває специфіки об'єкта і предмета дослідження.

4. Автор не виявив самостійності, робота являє собою компіляцію або плагіат.
5. Не зроблено глибокого і всебічного аналізу сучасних офіційних і нормативних документів, нової спеціальної літератури (останні 5 – 10 років) з теми дослідження.
6. Аналітичний огляд вітчизняних і зарубіжних публікацій з теми роботи має форму анотованого списку і не відбиває рівня досліджуваності проблеми.
7. Не розкрито зміст та організацію особистого експериментального дослідження (його суть, тривалість, місце проведення, кількість обстежуваних, їхні характеристики), поверхово висвітлено стан практики.
8. Кінцевий результат не відповідає меті дослідження, висновки не відповідають поставленим завданням.

Таблиця 7.3

Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Теорія і методика викладання плавання»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	5	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	4	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	5	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995—2024	1985—1994	1960—1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	5	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	1	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	30		

9. У роботі немає посилань на першоджерела або вказані не ті, з яких за позичено матеріал.

10. Бібліографічний опис джерел у списку використаної літератури наведено довільно, без додержання вимог державного стандарту.

11. Як ілюстративний матеріал використано таблиці, діаграми, схеми, запозичені не з першоджерел, а з підручника, навчального посібника, монографії або наукової статті.

12. Обсяг та оформлення роботи не відповідають вимогам, вона виконана неохайно, з помилками.

Третьою складовою є проведення підсумкове тестування. Тестування розраховане на 10 – 15 хв. І оцінюється в балах. Із дванадцяти тестів відповіді на 12 – 11 (90 – 100 %) питань оцінюється 10 балами;

10 – 9 (80 – 90 %) – 9 балами;

8 – 7 (70 – 60 %) – 8 балами;

6 – 5 (60 – 50 %) – 7 балами;

4 – 1 (40 – 0 %) – 0 балами.

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$R = (KB_1) + (ИДЗ) + (T)$$

де (KB<sub>1</sub>) – середній бал за контрольні вправи; (ИДЗ) – бал за індивідуальне-навчальне дослідне завдання; (T) – підсумкове дидактичне тестування.

*Примітка: під час введення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за денною формою у Донбаській державній машинобудівній академії в особливих умовах замість виконання контрольних-залікових нормативів студенти виконують індивідуальне завдання, дидактичне тестування, залікову роботу.*

### **7.1 Контрольні заходи (дистанційне навчання)**

В контрольні заходи входить:

1. Перевірка теоретичних знань студентів (тестова контрольна робота, залік).
2. Перевірка індивідуальних навчально-дослідних завдань (теми рефератів).

*Першою складовою виконання тестування (контрольна робота).*

За підсумками виконання письмової контрольної роботи студент отримує бали, що складають першу частину підсумкового рейтингу знань та вмінь за курсом «Теорія і методика викладання плавання». Максимально письмова контрольна робота оцінюється зі 60 балів. Письмова контрольна робота складається з 20 тестових запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 3 бали

*Другою складовою є виконання ИДЗ. Максимальна оцінка за захист ИДЗ складає 40 балів (див.табл. 7.1.1). ИДЗ оцінюється за такими критеріями:*

1. Зміст роботи не відповідає плану ИДЗ або частково розкриває тему дослідження.
2. Сформульовані розділи (підрозділи) не відбивають реальну проблемну ситуацію.
3. Мета дослідження не пов'язана з проблемою, сформульована абстрактно і не відбиває специфіки об'єкта і предмета дослідження.
4. Автор не виявив самостійності, робота являє собою компіляцію або плагіат.
5. Не зроблено глибокого і всебічного аналізу сучасних офіційних і нормативних документів, нової спеціальної літератури (останні 5 – 10 років) з теми дослідження.
6. Аналітичний огляд вітчизняних і зарубіжних публікацій з теми роботи має форму анотованого списку і не відбиває рівня досліджуваності проблеми.
7. Не розкрито зміст та організацію особистого експериментального дослідження (його суть, тривалість, місце проведення, кількістьобстежуваних, їхні характеристики), поверхово висвітлено стан практики.
8. Кінцевий результат не відповідає меті дослідження, висновки не

відповідають поставленим завданням.

9. У роботі немає посилань на першоджерела або вказані не ті, з яких за позичено матеріал.

10. Бібліографічний опис джерел у списку використаної літератури наведено довільно, без додержання вимог державного стандарту.

11. Як ілюстративний матеріал використано таблиці, діаграми, схеми, запозичені не з першоджерел, а з підручника, навчального посібника, монографії або наукової статті.

12. Обсяг та оформлення роботи не відповідають вимогам, вона виконана неохайно, з помилками.

*Таблиця 7.1.1*

Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Теорія і методика викладання плавання»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	6	1 – 2	без оцінки
2	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	5	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	5	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	4	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	6	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995 – 2024	1985 – 1994	1960 – 1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	6	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	4	1	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	4	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекинуті терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	40		

*Рекомендований перелік рефератів:*

1. Вплив плавання на організм людини – серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову, Кістково-м'язова, нервову, імунну системи.
  2. Анатомія і фізіологія плавання.
  3. Основи техніки плавання – статичне плавання, динамічне плавання.
  4. На спині: історія виникнення та розвиток способу плавання; техніка плавання на спині та методика навчання.
- Брас: історія виникнення та розвиток способу плавання; техніка плавання брасом та методика навчання
5. Батерфляй: історія виникнення та розвиток способу плавання; техніка плавання батерфляєм та методика навчання.
  6. Розвиток сили у плавців – основні напрямки, методика і засоби підготовки, тренувальний режим.
  7. Розвиток швидкісних якостей у плавців – основні напрямки, методика і засоби підготовки, тренувальний режим.
  8. Розвиток витривалості у плавців – основні напрямки, методика і засоби підготовки, тренувальний режим.
  9. Засоби відновлення і стимуляції працездатності плавців.
  10. Аквафітнес. Основні поняття, різновиди аквафітнесу. Характеристика засобів аквафітнесу. Структура і зміст занять аквафітнесу.
  11. Аквафітнес. Характеристика засобів аквафітнесу. Підвищення рівня розвитку рухових якостей засобами аквафітнесу
  12. Водне поло, стрибки у воду, підводне плавання: характеристика видів спорту та засобів, які використовуються при навчанні.
  13. Водні фобії і нав'язливі страхи, пов'язані з водою. Засоби позбавлення від аквафобії.
  14. Харчування плавців – особливості вживання білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин перед заняттями та для відновлення після навантаження.
  15. Історія розвитку водних видів спорту.
  16. Плавання та його значення: спортивне, оздоровче, прикладне, лікувальне.
  17. Плавання: історія виникнення, розвиток, сучасний стан.
  18. Зародження та розвиток плавання в Україні.
  19. Плавання як життєва необхідна навичка. Оздоровче плавання як засіб профілактики та лікування різних захворювань, як засіб корекції порушень постави.
  20. Спортивне плавання та водні види спорту; характеристика, засоби, особливості
  21. Фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання.
  22. Фізіологія плавання. Вплив фізіологічних функцій організму на техніку плавання.
  23. Основи техніки плавання – загальна характеристика рухів по

стилям плавання.

24. Рухові якості і їх значення для вивчення і засвоєння техніки плавання: гнучкість, сила, координація рухів, витривалість.

25. Плавання і опорно-руховий апарат. Особливості та значення гнучкості в плаванні: види; методи та засоби її розвитку.

26. Аквафобія. Вплив плавання на психіку людини. Психологічна підготовка до занять на воді та засоби подолання водобоязні.

27. Плавання та водні процедури в системі загартування.

28. Методика початкового навчання плаванню. Ознайомлення з водним середовищем. Використання підготовчих вправ для ознайомлення з водним середовищем. Використання рухових ігор на воді при навчанні плаванню.

29. Методика початкового навчання плаванню. Вправи, що використовуються при навчанні плаванню способами кроль на грудях та на спині.

30. Методика початкового навчання плаванню. Вправи, що використовуються при навчанні плаванню способом брас.

31. Організація та засоби безпеки при проведенні занять в басейні, на відкритих водоймах. Перша допомога при нещасних випадках на воді

32. Прикладне плавання. Рятування потоплюючих. Надання першої долікарської допомоги при нещасному випадку на воді.

*Третьою складовою є проведення підсумкове залікового тестування.*

Підсумкова оцінка у семестрі за дисципліною ТМВП розраховується за формулою:

$$\text{Залік} = (\text{Тк/р} + \text{ІНДЗ}) * 0,5 + \text{Тк/р} * 0,5;$$

де Тк/р -тестова контрольна робота

Зк/р - залікова контрольна робота (складається у екзаменаційно-залікову сесію) оцінка 100 балів

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 7.4). Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від залікового іспиту за умови, що він набрав за виконання всіх видів навчальних робіт певну суму балів, яка складається з суми балів. Ця певна сума балів повинна перевищувати суму встановлених мінімумів.

*Таблиця 7.4*

Система оцінки знань з курсу «Теорія і методика викладання плавання»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX

1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F
------------	--	---

Студент, який набрав за всі контрольні завдання менше 55 балів, здає підсумковий семестровий залік в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модуля мінімальну суму(50 %).

З метою поглиблення, узагальнення та закріплення знань, студентам пропонується виконання ІНДЗ Рекомендований перелік рефератів:

#### Тематика ІНДЗ

1. Розвиток техніки плавання стилем кроль на спині.
2. Розвиток техніки плавання стилем кроль на грудях.
3. Розвиток техніки плавання стилем брас.
4. Розвиток техніки плавання стилем батерфляй.
5. Розвиток техніки прикладного плавання.
6. Оздоровче значення плавання.
7. Лікувальне значення плавання.
8. Гігієнічне значення плавання.
9. Прикладне використання плавання.
10. Спортивне значення плавання.
11. Методика початкового вивчення плавання.
12. Методика навчання спортивних способів плавання.
13. Навчання плаванню у школі.
14. Навчання плаванню у технікумах і училищах.
15. Навчання плаванню у ЗВО.
16. Навчання плаванню у похилому віці.
17. Спортивний відбір у плаванні.
18. Методи спортивного тренування у плаванні.
19. Ігровий метод в навчанні плаванню.
20. Розвиток фізичних здібностей у плаванні.
21. Особливості спортивного тренування у плаванні.
22. Правила змагань у плаванні, розвиток та удосконалення.
23. Стан плавальної підготовленості у наш час.
24. Функціональні системи організму під час занять плаванням.
25. Технічні характеристики басейнів.
26. Особливості занять плаванням на відкритих водоймищах.



## 8. Самостійна робота

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

### 4.3.1 Підготовка до виконання контрольної роботи.

- вивчити лекційний матеріал та підготуватися до написання ІНДЗ.

### 4.3.2 Виконання домашніх завдань впродовж семестру.

- опрацювання окремих тем навчальної дисципліни згідно із навчально-тематичним планом.

№	Зміст	Кількість годин	
		на базі ПЗСО	на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки
1	Визначення поняття «плавання» як фізичної вправи та навчальної дисципліни. Класифікація плавання та характеристика його різновидів. Оздоровче та виховне значення плавання. Історія розвитку плавання.	15	15
2	Мета, завдання та загальна характеристика прикладного плавання. Техніка пірнання в довжину і глибину. Техніка порятунку потопуючих. Надання першої допомоги на березі.	15	15
3	Організація роботи з плавання з дітьми в освітніх установах. Організація роботи з плавання в дошкільних установах. Організація роботи з плавання з дітьми в школі. Організація роботи з плавання в дитячих спеціалізованих спортивних школах. Організація роботи з плавання в дитячих оздоровчих таборах.	15	15
4	Роль і значення спортивних змагань та свят. Комплектування і підготовка суддівської колегії. Робота суддівської колегії.	9	13
	Разом годин, з них:	54	58

## 9. Рекомендована література

1. Кізло Н. Методика початкового навчання плаванню: навчальний посібник / Н.Кізло, І.Павлів, Т.Кізло. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету, 2013. – 98с.
2. Кізло Н. Теорія і методика викладання плавання [тексти лекцій]. /Н.Кізло, І.Павлів, Т.Кізло.– Дрогобич. : РВВ ДДПУ, 2011. – 162с.
3. Плавання: Підручник / За ред. Платонова В.М. - Київ: Олімпійська література, 2000.
4. Платонов В.М., Плавання. - Київ: Олімпійська література, 2000. Січ, 1994.- 396 с.

6. Скалій О.В. Азбука плавання: Навчальний посібник.- Тернопіль: Астон, 2003.- 102с.
7. Шульга Л. М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник/ Л.М. Шульга. К.: Олімпійська література,2008. - 232с.

#### **10. Електронні ресурси з дисципліни**

8. <http://usf.org.ua/>
9. [www.fplviv.com/](http://www.fplviv.com/)
10. <http://www.fina.org/H2O/>
11. <http://uk.wikipedia.org/>