

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова

Навчально-науковий гуманітарний інститут

(повна назва підрозділу)

Кафедра фізичного виховання та спорту

(повна назва кафедри)

Код РНПД E7295



ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор з науково-педагогічної роботи

Слободян С.О.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Program of the Discipline

«Плавання та методика викладання»

«Swimming and teaching methods»

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

перший (бакалаврський) / другий (магістерський)

тип дисципліни обов'язкова

обов'язкова/вибіркова

мова(и) викладання українська

українська/англійська

Робоча програма навчальної дисципліни: плавання та методика викладання є однією із складових комплексної підготовки фахівців галузі(ей) знань 01 Освіта/Педагогіка

спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітня програма Олімпійський та професійний спорт

"14" серпня 2021 року. - 19 с.

Розробник: ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Веселова І.М.

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Плавання та методика викладання» узгоджено з гарантом освітньої програми
Гарант освітньої програми «Олімпійський та професійний спорт»

КПН доцент кафедри ТООПС

Адаменко О.О.

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Плавання та методика викладання» розглянуто на засіданні кафедри ФВС
Протокол № 12 від «17» серпня 2021 р.

Завідувач кафедри

Яцунський О.С.

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Плавання та методика викладання» розглянуто Науково-методичною комісією Навчально-наукового гуманітарного інституту

Протокол № 1 від «26» серпня 2021 р.

Голова

Бобіна О.В.

Проект робочої програми навчальної дисципліни погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу

Лабарткава А.В.

Робоча програма навчальної дисципліни «Плавання та методика викладання» затверджено Навчально - методичною радою НУК

Протокол № 7 від «26» серпня 2021 р.

Голова НМР НУК

Трушляков Є. І.

* З гарантами ОП узгоджуються тільки проекти робочих програм навчальних дисциплін обов'язкових курсів.

ЗМІСТ

<i>Вступ</i>	<i>3</i>
<i>1. Опис навчальної дисципліни</i>	<i>4</i>
<i>2. Мета вивчення навчальної дисципліни</i>	<i>4</i>
<i>3. Передумови для вивчення дисципліни</i>	<i>5</i>
<i>4. Очікувані результати навчання</i>	<i>5</i>
<i>5. Програма навчальної дисципліни</i>	<i>5</i>
<i>6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їх демонстрування</i>	<i>9</i>
<i>7. Форми поточного та підсумкового контролю</i>	<i>11</i>
<i>8. Критерії оцінювання результатів навчання</i>	<i>14</i>
<i>9. Рекомендовані джерела інформації</i>	<i>15</i>

ВСТУП

Анотація

Плавання є життєвою важливою руховою навичкою. Плавання необхідне у повсякденному житті, використовується як вид спорту, спосіб виховання рухових здібностей та засіб зміцнення здоров'я. Навчальна дисципліна "Плавання та методика його викладання" є обов'язковою для вивчення студентами факультетів фізичної культури педагогічних інститутів та університетів. Вивчення цього предмета допомагає студентам оволодіти теоретичними знаннями, технікою спортивних способів плавання, методикою початкового навчання плаванню та початкового спортивного тренування для використання у професійній діяльності.

Ключові слова: техніка плавання, способи плавання, методика навчання, засоби навчання плаванню, організація занять з навчання плаванню та тренуванню.

Abstract

Swimming is a vital motor skill. Swimming is necessary in everyday life, it is used as a sport, a way of training motor skills and a means of strengthening health. The educational discipline "Swimming and its teaching methods" is mandatory for students of physical culture faculties of pedagogical institutes and universities. Studying this subject helps students master theoretical knowledge, techniques of sports swimming methods, methods of initial swimming training and initial sports training for use in professional activities.

Key words: swimming technique, methods of swimming, teaching methods, means of teaching swimming, organization of swimming lessons and training.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Галузь знань (шифр і назва) 01 - Освіта/Педагогіка	Обов'язкова	
Модулів – 1		Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		3-й	3-й
Електронний адрес РПНД на сайті Університету	Спеціальність (код та найменування) 017 Фізична культура і спорт Освітня програма Олімпійський та професійний спорт	Семестр	
		6-й	6-й
Лекцій			
15 год.		6 год.	
Практичні, семінарські			
45 год.		20 год.	
Лабораторні			
Загальна кількість годин – 150	год.	год.	
	Освітній рівень: перший(бакалаврський)	Самостійна робота	
90 год.		124год.	
Індивідуальні завдання: год.			
Вид контролю: екзамен			
Форма контролю: усна, письмова.			

2.МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «ПЛАВАННЯ ТА МЕТОДИКА ЇЇГО ВИКЛАДАННЯ» є формування у студентів відповідно до освітньо-професійної програми таких компетентностей:

- ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

- ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
- СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

- СК 15. Здатність визначати особливості структури, сучасного стану та тенденції розвитку видів спорту з урахуванням регіонального та галузевого контексту; матеріально-технічного, наукового, організаційного та інноваційного забезпечення тренерської діяльності з видів спорту.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

- Передумовами для вивчення дисципліни є: Вступ до спеціальності, Гімнастика та методика викладання, Біохімія спорту. Загальна та спортивна фізіологія, Спортивні ігри та методика викладання, Теорія та методика обраного виду спорту, Теорія та методика фізичного виховання, Педагогіка, Психологія спорту, Професійна майстерність тренера-викладача.

4.ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів таких програмних результатів навчання:

- ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
- ПРН 22. Визначати особливості структури, сучасного стану та тенденції розвитку видів спорту з урахуванням регіонального та галузевого контексту; матеріально-технічного, наукового, організаційного та інноваційного забезпечення тренерської діяльності з видів спорту.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1: Загальні основи плавання.

Тема 1.Теоретичні основи плавання

План заняття:

Місце плавання в системі фізичного виховання.

Знання з історії розвитку плавання.

Оздоровче, виховне, спортивне значення плавання.

Література: 2 (48-66, 96-103), 6 (10-64), 7 (16-23,44-51,69-108), 12 (6-23).

Тема 2. Основи побудови техніки спортивних способів плавання. Вплив різних умов на техніку плавання..

План заняття:

Властивості води.

Вплив водяного середовища на техніку плавання. Статичне плавання. Динамічне плавання.

Вплив анатомічної будови і фізіологічних функцій на техніку плавання

Література: 1 (89-96), 2 (104-156), 7 (115-196), 12 (94-115, 134-166) 13 (23-58).

Змістовий модуль 2: Методика початкового навчання

Тема 3. Організація навчальних занять з плавання.

План заняття:

Основні методи і засоби навчання плаванню. Послідовність вивчення техніки спортивних способів.

Навчально-виховний процес. Особливості роботи з дітьми. Організація, планування, облік та контроль роботи з плавання.

Техніка безпеки при проведенні занять з плавання.

Перевірка початкового рівня плавальної підготовки. Засвоєння водного середовища.

Література: 4 (127-135, 171-193), 6 (6-26), 7 (96-104, 218-267), 8 (17-27, 43-56), 13 (60-63)

Тема 4. Техніка спортивних способів плавання та методика навчання плаванню

План заняття:

Вправи з вивчення техніки спортивних способів плавання, стартів і поворотів на суші та у воді.

Загально-розвиваючі та спеціальні фізичні вправи плавців на суші та у воді.

Вправи для освоєння з водою. Ігри у воді.

Література: 2 (177-218), 4(127-135, 171-173), 7 (196-201), 8 (156-179), 13 (66-79).

Тема 5. Техніка та методика навчання плаванню кроль на грудях.

План заняття:

Проведення підготовчої частини до заняття з плавання кролем на грудях.

Основні методи та засоби навчання плаванню способом кроль на грудях: плавання на ногах, плавання на руках, плавання за елементами, плавання в координації, виконання стартів, поворотів.

Література: 4 (54-60), 8 (156-179) 13(79-85)

Тема 6. Техніка та методика навчання плаванню кроль на спині.

План заняття:

Проведення підготовчої частини до заняття з плавання кролем на спині.

Основні методи та засоби навчання плаванню способом кроль на спині: плавання на ногах, плавання на руках, плавання за елементами,, плавання в координації, виконання стартів, поворотів.

Література: 4 (60-66), 8 (156-179), 13 (85-88).

Тема 7. Техніка та методика навчання плаванню брасом та батерфляєм.

План заняття:

Проведення підготовчої частини до заняття з плавання брасом.

Основні методи та засоби навчання плаванню способом брас: плавання на ногах, плавання на руках, плавання за елементами,, плавання в координації, виконання стартів, поворотів.

Проведення підготовчої частини до заняття з плавання батерфляєм.

Основні методи та засоби навчання плаванню способом батерфляй: плавання на ногах, плавання на руках, плавання за елементами,, плавання в координації, виконання стартів, поворотів.

Література: 4(66-75), 8 (11-143), 13 (88-96).

Тема 8. Плавання спортивними способами.

План заняття:

Плавання в повній координації всіма способами, на техніку виконання, на швидкість з урахуванням часу.

Виконання стартів та поворотів.

Література: 6 (396-418),9 (277-315)

Тема 9. Безпека на воді.

План заняття:

Прийоми звільнення від захватів.

Допомога утопаючому. Рятувальні прийоми.

Перша медична допомога.

Література: 8 (27-56)

Змістовий модуль 3: Спортивне тренування.

Тема 10. Засоби, методи спортивного тренування.

План заняття:

Структура і зміст тренування.

Фізична, теоретична, технічна, тактична і морально-вольова підготовки плавця.

Література: 1 (18-27), 2 (118-149, 233-258), 6 (84-120), 9, 10.

Тема 11. Основні положення змагань з плавання.

План заняття:

Правила змагань. Федерація плавання України FINA

Організація та суддівство змагань.

Література: 11 (1-21)

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		лек	пр	ла б	с.р .		лек	пр	ла б	с.р.
1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12
Модуль 1										
Змістовий модуль 1. Загальні основи плавання.										
Тема 1. Теоретичні основи плавання	14	2	2		10	16	1	1		14
Тема 2. Основи побудови техніки спортивних способів плавання	16	2	2		12	14				14
Разом за змістовим модулем 1	30	4	4		22	30	1	1		28
Змістовий модуль 2. Методика початкового навчання										
Тема 3. Організація навчальних занять з плавання.	10	2	2		6	16	1	3		12
Тема 4. Методика навчання плаванню	12	2	4		6	16	1	3		12
Тема 5. Техніка та методика навчання плаванню кроль на грудях.	13	1	6		6	12	-	2		10
Тема 6. Техніка та методика навчання плаванню кроль на спині.	13	1	6		6	12	-	2		10
Тема 7. Техніка та методика навчання плаванню брасом та батерфляєм	16	2	8		6	12	-	2		10
Тема 8. Плавання спортивними способами	20	-	10		10	16	-	2		14
Тема 9. Безпека на воді	6	2	2		2	6	2	2		2
Разом за змістовим модулем 2	90	10	38		42	90	4	16		70

Змістовий модуль 3. Спортивне тренування.										
Тема 10. Засоби, методи спортивного тренування.	17	1	2		14	16	1	1		14
Тема 11. Основні положення змагань з плавання	13	-	1		12	14		2		12
Разом за змістовим модулем 3	30	1	3		26	30	1	3		26
Разом за курсом	150	15	45		90	150	6	20		124

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Місце плавання в системі фізичного виховання. Знання з історії розвитку плавання. Оздоровче, виховне, спортивне значення плавання..	2	1
2	Основи побудови техніки спортивних способів плавання. Вплив різних умов на техніку плавання. Властивості води Вплив анатомічної будови і фізіологічних функцій на техніку плавання. Статичне плавання. Динамічне плавання	2	-
3	Основні методи і засоби навчання плаванню. Послідовність вивчення техніки спортивних способів. Навчально-виховний процес. Особливості роботи з дітьми. Організація, планування, облік та контроль роботи з плавання. Техніка безпеки при проведенні занять з плавання. Перевірка початкового рівня плавальної підготовки. Засвоєння водного середовища.	2	3
4	Техніка спортивних способів плавання, стартів, поворотів. Вправи з вивчення техніки спортивних способів плавання, стартів і поворотів на суші та у воді. Загально-розвиваючі та спеціальні фізичні вправи плавців на суші та у воді. Вправи для освоєння з водою. Ігри у воді	4	3
5	Проведення підготовчої частини до заняття з плавання кролем на грудях. Основні методи та засоби навчання плаванню способом кроль на грудях.	6	2
6	Проведення підготовчої частини до заняття з плавання кролем на спині. Основні методи та засоби навчання плаванню способом кроль на спині.	6	2
7	Проведення підготовчої частини до заняття з плавання брасом. Основні методи та засоби навчання плаванню способом брас. Проведення підготовчої частини до заняття з плавання батерфляєм. Основні методи та засоби навчання плаванню способом батерфляй.	8	2
8	Плавання в повній координації всіма способами, на техніку виконання, на швидкість з урахуванням часу.	10	2

9	Безпека на воді	2	2
10	Засоби, методи спортивного тренування. Структура і зміст тренування. Фізична, теоретична, технічна, тактична і морально-вольова підготовки плавця.	2	1
11	Організація та суддівство змагань. Правила змагань. Федерація плавання України FINA.	1	2
	Разом	45	20

Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до практичних занять – **2-4 год./1 заняття**;
- написання конспектів заняття з плавання, вправ для розвитку фізичних якостей плавця на суші, домашньої контрольної роботи, (обсяг однієї роботи 3-5 аркуші А4) – **мінімум 3 години на 1 роботу**;
- підготовка до проведення самостійного заняття 10
- підготовка до контрольних заходів – **(15-30) год. на 1 захід**.

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Опрацювання лекційного матеріалу	15	12
2	Підготовка до практичних занять	20	40
3	Написання конспектів	10	20
4	Підготовка до самостійного проведення практичного заняття	20	20
5	Підготовка до іспитів	25	32
	Разом	90	124

6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методи їх демонстрування

Методи навчання:

- лекції;
- робота з літературою;
- бесіди;
- пояснення;
- інструктаж;
- розповідь;
- ілюстрування;
- демонстрація;
- відеопоказ вправ;
- виконання вправ.

Засоби діагностики результатів навчання та методів їх демонстрування

- усні відповіді;
- виконання практичних завдань;

- написання конспектів занять;
- самостійне проведення практичного заняття;
- виконання практичних нормативів;
- контрольні роботи;
- екзамени.

7. Форми поточного та підсумкового контролю

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету. Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю і оцінки заключного іспиту. У проміжних оцінках студент може набрати до 60 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, якість техніки плавання, якість проведення заняття з навчання плаванню, вибір вправ, виконання завдань та інше).

Вага заключного іспиту в загальній системі оцінок - 40 балів. Право здавати заключний іспит дається студенту, якій з урахуванням максимальних балів проміжних оцінок і заключного іспиту набирає не менше 60 балів. Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок і оцінки іспиту.

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на семінарських заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних робіт: написання конспектів заняття та самостійне проведення практичного заняття з навчання плаванню.

Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

Білети до іспиту з плавання складаються з 3 питань:

- 1 питання: загальні основи плавання – мах 10 балів;
- 2 питання: аналіз техніки плавання різними способами – мах 15 балів;
- 3 питання: засоби навчання плаванню – мах 15 балів.

Відповідь іспит бали		Критерії оцінювання
1 питання:	2-3 питання:	
9-10	14-15	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міждисциплінарні зв'язки, містить аргументовані висновки. Студент добре володіє професійною термінологією.

7-8	9-13	Відповідь правильна, повна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міждисциплінарні зв'язки. Студент добре володіє професійною термінологією.
4-6	7-8	Відповідь правильна, не досить повна, логічна, не містить аналіз, систематизацію, узагальнення, недостатньо використані міждисциплінарні зв'язки, не містить аргументовані висновки. Студент володіє професійною термінологією не в повному обсязі.
2-3	3-6	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована. Студент недостатньо володіє термінологією.
1	1-2	Відповідь має суттєві помилки, аргументи не сформульовані. Студент слабо володіє термінологією.
0		Студент не дає відповіді.
		<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 40 балів</i>

Конспект практичного заняття	Критерії оцінювання
9-10	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно. Дотримана структура заняття: підготовча частина, основна, заключна. Вправи відповідають меті, завданням заняття. Використана професійна термінологія. Оформлення відповідає вимогам.
6-8	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно. При оформленні допущені помилки, що суттєво не впливають на загальне враження від роботи. Дотримана структура заняття: підготовча частина, основна, заключна. Вправи відповідають меті, завданням заняття. Допущені помилки в термінології. Оформлення відповідає вимогам.
3-5	Робота виконана у встановлений термін. При оформленні допущені помилки, що суттєво не впливають на загальне враження від роботи. Структура заняття не порушена, але вправи підготовчої та заключної частини не відповідають завданням заняття. Термінологія має незначні помилки.
1-2	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Оформлення конспекту не відповідає вимогам. Є порушення в структури заняття. Термінологія не професійна. Вправи частково відповідають меті та завданням заняття.
0	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Конспект не відповідає вимогам. Структура занять не відповідає вимогам. Термінологія не дотримана. Вправи не вирішують завдань заняття
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 10 балів</i>	
Самостійне проведення практичного заняття	Критерії оцінювання
14-15	Заняття проводиться по конспекту, який відповідає всім вимогам. При проведенні заняття та вправ професійно вирішує поставлені

	завдання. Дотримується структури заняття. Вправи повною мірою відповідають завданням. Контролює ситуацію на занятті. Впевнено володіє професійною термінологією.
10-13	Заняття проводиться по конспекту, який відповідає майже всім вимогам. При проведенні заняття та вправ вирішує поставлені завдання. Дотримується структури заняття. Вправи підібрані майже відповідно до завдань. Контролює ситуацію на занятті. Достатньо володіє професійною термінологією.
6-9	Заняття проводиться по конспекту з помилками, які не суттєво впливають на заняття. Дотримується структури заняття. Підібрані вправи недостатньо не відповідають завданням заняття. Не достатньо контролює ситуацію на занятті. Володіє термінологією, але допускає помилки.
2-5	Заняття проводиться по конспекту з помилками, які впливають на вирішення завдань заняття. Погано володіє методикою проведення заняття. Проведення заняття та вибір вправ недостатньо вирішує поставлені завдання. Не достатньо контролює ситуацію на занятті. Погано володіє термінологією, часто допускає помилки.
1	Конспект не відповідає вимогам. Структура занять не відповідає вимогам. Вправи не вирішують завдань заняття. Термінологія не дотримана.
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 15 балів</i>	
Виконання практичних нормативів	Критерії оцінювання <i>Оцінюються окремо техніки плавання способами: кроль на грудях; кроль на спині; брас</i>
5	Демонстрація якісної техніки способів плавання, виконання стартів та поворотів кожним способом плавання: кроль на грудях, кроль на спині, брас, які відповідають вимогам змагань.
4	Техніка плавання різними способами плавання та виконання стартів та поворотів має несуттєві помилки.
3	Техніка плавання різними способами плавання та техніка виконання стартів та поворотів має суттєві помилки.
1-2	Вміння пересуватися по воді прикладними способами плавання, в яких є елементи спортивних способів плавання.
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 15 балів</i>	
Контрольна робота	Критерії оцінювання
14-16	Робота розкриває тему, основні питання, висвітлено причинно-наслідкові зв'язки, зроблено висновки. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Оригінальна. Відсутні помилки: граматичні і орфографічні.
10-13	Робота в цілому розкриває тему і основні питання, частково висвітленні причинно-наслідкові зв'язки. Висновки не в повному обсязі. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Відсутні значні помилки, є окремі, несуттєві загальні зауваження.
6-9	Робота відповідає вище наведеним критеріям, але має ряд недоліків в розкритті теми, висвітлення причинно-наслідкових зв'язків часткове, часткові висновки. Відступ від стандартів оформлення.

2-5	Сутність теми не розкрита. Робота містить суттєві недоліки. Неохайна. Суттєві відступи від стандартів оформлення.
0-1	Текст і зміст роботи не відповідає темі. Робота має неохайний вигляд. Студенти не розуміє питання теми.
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 15 балів</i>	

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Виконання практичних нормативів (3 нормативи)	5*3=15	
Самостійне проведення практичного заняття	15	15
Написання конспекту з заняття з плавання (3 конспекти)	10*3=30	10*3=30
Контрольна робота	-	15
Іспити	40	40
Всього	100	100

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денне відділення		Заочне відділення	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ2	T5	Участь у практичному занятті Конспект з навчання плаванню кролем на грудях	10	Участь у практичному занятті Конспект з навчання плаванню кролем на грудях	10
	T6	Участь у практичному занятті Конспект з навчання плаванню кролем на спині	10	Участь у практичному занятті Конспект з навчання плаванню кролем на спині	10
	T7	Участь у практичному занятті Конспект з навчання плаванню брасом	10	Участь у практичному занятті Конспект з навчання плаванню брасом	10
	T8	Участь у практичному занятті Самостійне проведення заняття Виконання контрольних нормативів	15 5*3	Участь у практичному занятті Самостійне проведення заняття	15
ЗМ3	T9,10	Участь у практичному занятті		Участь у практичному занятті	
Конспект заняття			10*3		10*3
Проведення самостійного заняття			15		15

Виконання практичних нормативів	5*3		
Контрольна робота	-		15
Іспит	40		40
Сума	100		100

10. Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Биомеханика плавания (зарубежные исследования): Пер с англ. – Под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 135с. ил.
2. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учебник. – Мн. “Четыре четверти”: “Экоперспектива”, 1998. – 352с., ил.
3. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 80с., ил.
4. Методика навчання плаванню: навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В.В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2020. – 143 с.
5. Навчально-методичний посібник для студентів II курсу денного відділення, спеціалізації «плавання», факультетів «Спорт» та «Фізичне виховання» та студентів заочного відділення / У складі В. П. Лашко, О.О. Сідаш В. А. Астахов, Дніпропетровськ, 2015. – 189 арк.
6. Парфенов В.А. Плавание. Издательское объединение “Вища школа”, 1978. – 288с., ил.
7. Плавание: Учебник для институтов физической культуры под ред. Булгаковой Н.Ж. – М.: Физкультура и спорт., 1979. – 320с., с ил.
8. Плавання з методикою викладання: навчально-методичний посібник / укл. : М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020.- 216 с.
9. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2. М: Советский спорт, 2012, -544 с.
10. Платонов В.Н. Физическая подготовка пловцов высокого класса. – Киев: Здоров'я, 1983, - 264с.
11. Правила змагань з плавання ФІНА
<https://usf.org.ua/files/Documents/Pravilazmagan.pdf> -21с.
12. Спортивное плавание: путь к успеху: в кн./ под. общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2011 – Кн.1 пер.с англ.(гл. 1-8) И. Андреев. – 480 с.
13. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Дакал Н.А., Хіміч І.Ю., Антонюк О.В.,

Парахонько В.М., Смірнов К.М., Черевичко О.Г., Зубко В.В., Качалов О.Ю., Муравський Л.В. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 216 с.

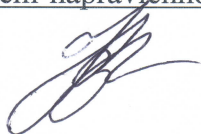
Додаткова література

1. Бурла О.М. Б91 Плавання. Прискорений курс навчання: навч. посіб. / О. М. Бурла. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 2-е вид., випр. і доп. – 156 с.
2. Каунсилмен Д. Наука о плавании (пер с англ.). М.: “Физкультура и спорт”, 1972, - 429с. с ил.
3. Парфенов В.А., Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 166с., ил.
4. Фарафонов М.С. Плавание брассом. – М.: Физкультура м спорт, 1980. – 64 с., ил.

Інформаційні ресурси в інтернет

1. Крук М.З., Крук А.З. Навчання спортивним способам плавання: Навчально-методичний посібник – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015.
<https://naurok.com.ua/navchannya-plavannyu-doshkilnikiv-ta-molodshih-shkolyariv-191726.html>
2. Правила проведення змагань з плавання.
<https://lutskswim.blogspot.com/2012/01/blog-post.html>
3. Черненко В.В., Черненко В.П. Навчання плаванню дошкільників та молодших школярів. Методичні рекомендації. Умань: видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2008. <https://naurok.com.ua/navchannya-plavannyu-doshkilnikiv-ta-molodshih-shkolyariv-191726.html>
4. Чернов В.М. Основи техніки плавання. – Львів, 1997.
<https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6638>
5. Хальянд Р.Б., Тамп Т.А., Каал Р.Р. Модели техники спортивных способов плавания с методикой совершенствования и контроля. – Таллин, 1986.
<https://www.dissercat.com/content/metodika-sovershenstvovaniya-tekhniki-plavaniya-yunykh-plovtsov-putem-napravlennoy-vozdeist>

Розробник



Веселова І.М.

Результати перегляду робочої програми навчальної дисципліни «ПЛАВАННЯ ТА МЕТОДИКА ЙОГО ВИКЛАДАННЯ»

Оновити у розділ 10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ *Основна література* та викласти у такій редакції:

1. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
2. Звонар В.В. Петрушко М.І., Мордвінцев Г.О. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання: Навчальний посібник.-Ужгород 2021. - 88 ст.
3. Навчально-методичний посібник для студентів II курсу денного відділення, спеціалізації «плавання», факультетів «Спорт» та «Фізичне виховання» та студентів заочного відділення / У складі В.П. Лашко, О.О. Сідаш В.А. Астахов, Дніпропетровськ, 2015. – 189 арк.
4. Плавання з методикою викладання: навчально-методичний посібник / укл.: М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020.- 216 с.
5. Плавання та методика його викладання: навч. посіб. / [Д. Оленєв, О. Юденко, В. Шемчук та ін.]. – К.: Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2022. – 124 с.
6. Платонов В.Н. Физическая подготовка пловцов высокого класса. – Киев: Здоров'я, 1983, - 264с.
7. Правила змагань з плавання World Aquatics.
<https://usf.org.ua/files/Documents/Pravilazmagan.pdf> -21с.
8. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Дакал Н.А, Хіміч І.Ю., Антонюк О.В., Парахонько В.М., Смірнов К.М., Черевичко О.Г., Зубко В.В., Качалов О.Ю., Муравський Л.В. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 216 с.

Оновити у розділ 10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ *Допоміжна література* та викласти у такій редакції:

1. Бурла О.М. Б91 Плавання. Прискорений курс навчання: навч. посіб. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 2-е вид., випр. і доп. - 156 с.
2. Методика навчання плаванню: навч.-метод. посіб. / І.В. Ремзі, В.В. Аксьонов, Д.В. Аксьонов; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2020. – 143 с.
3. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. - Львів : ЛДУФК, 2017 - 200 с.
4. Спортивное плавание: путь к успеху: в кн./ под. общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2011 – Кн.1 пер.с англ.(гл. 1-8) И. Андреев. – 480 с.
5. Спортивное плавание: путь к успеху: в кн./ под. общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2011 – Кн.2 пер.с англ.(гл. 1-8) И. Андреев. – 544 с.
6. Чернов В.М. Основы техники плавания. – Львів, 1997. – 183с.
<https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6638>

У зв'язку зі змінами у літературі змінити у розділі 5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ посилання на літературу до тем:

Тема 1. Теоретичні основи плавання

Література: 1 [9-10, 16-17], 2 [9-13], 3 [9-23], 5 [5-37], 8 [8-22, 147-187].

Тема 2. Основи побудови техніки спортивних способів плавання. Вплив різних умов на техніку плавання.

Література: 1 [14-15, 75-80], 2 [14-18], 3 [27-35], 4 [62-75], 8 [23-30].

Тема 3. Організація навчальних занять з плавання.

Література: 2 [45-54, 55-70], 3 [69-122, 127-131], 4 [11-16, 17-26, 76-103], 5 [41-60, 88-104].

Тема 4. Техніка спортивних способів плавання та методика навчання плаванню

Література: 2 [19-20], 3 [27-35], 5 [65-87], 8 [31-109].

Тема 5. Техніка та методика навчання плаванню кроль на грудях.

Література: 2 [21-23], 3 [36-40], 4 [156-178].

Тема 6. Техніка та методика навчання плаванню кроль на спині.

Література: 2 [24-25], 3 [41-45], 4 [179-195].

Тема 7. Техніка та методика навчання плаванню брасом та батерфляєм.

Література: 2 [26-29], 3 [46-54], 4 [111-155, 196-210].

Тема 8. Плавання спортивними способами.

Література: 3 [57-65].

Тема 9. Безпека на воді.

Література: 2 [77-85], 4 [27-56], 5 [81-104], 8 [123-147].

Тема 10. Засоби, методи спортивного тренування.

Література: 5 [108-111], 6 [79-136, 218-249].

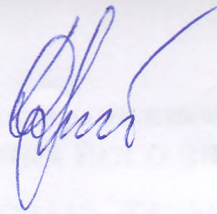
Тема 11. Основні положення змагань з плавання.

Література: 3 [132-134], 7, 8 [206-212].

Зміни до робочої програми навчальної дисципліни «ПЛАВАННЯ ТА МЕТОДИКА ЇЇ РОЗКЛАДАННЯ» розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту

Протокол № 5 від «25» зрідне 2023 р.

Завідувач кафедри



Олександр ЯЦУНСЬКИЙ

Зміни до робочої програми навчальної дисципліни «ПЛАВАННЯ ТА МЕТОДИКА
ЙОГО ВИКЛАДАННЯ» узгоджено з гарантом освітньої програми

Гарант освітньої програми «Олімпійський та професійний спорт»

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри

теоретичних основ олімпійського та професійного

спорту



Оксана АДАМЕНКО

Згідно з розділом 10 УГОДНЕННЯ ПРО ЗАХИСТ ІНФОРМАЦІЇ, який є
невід'ємною частиною цього документа.

1. Бурла О.М. Історія плавання. Програма курсу плавання: навч. посіб. – Суми:
Видав. СумДУ ім. А.С.Макаренка, 2016. – 2-е вид., випр. і доп. – 156 с.

2. Методика плавання: навч.-метод. посіб. / Л.В. Рогов, В.В.
Давидов, Л.В. Давидова. Координаційний заклад «Харківська гуманітарно-
спортивна академія» Харківської обласної ради – Харків, 2022. – 147 с.

3. Олександрів, плавання: навч. посіб. / Юрій Євдоким, Тетяна Євдокіма, Мар'яна
Піток, Олег Євдоким. – Львів: ЛДУФК, 2017. – 200 с.

4. Спортивне плавання: путь к успеху / авт. под. общ. ред. В.М. Падун.
– Суми: СумДУ, 2011. – Кн.1 сер. «Міліт. і-м» Н. Анатол. – 480 с.

5. Спортивне плавання: путь к успеху / авт. под. общ. ред. В.М. Падун.
– Суми: СумДУ, 2011. – Кн.2 сер. «Міліт. і-м» Н. Анатол. – 544 с.

6. Чернов В.М. Основы техники плавания. – Львов, 1992. – 288 с.
<http://www.sportivnyy.org.ua/biblio/140000485538>