

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор

Котляр Ю.В.

«30» 08 2022 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПЛАВАННЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ**

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Розробник

К.В. Абрамов

О.В. Петренко

Завідувач кафедри розробника

Н. Ю. Довгань

Завідувач кафедри спеціальності

Н. Ю. Довгань

Гарант освітньої програми

Н. Ю. Довгань

Декан факультету

Ю. В. Тупеев

Начальник НМВ

С.І. Шкірчак

Миколаїв – 2022 рік

Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Плавання та методика викладання	
Галузь знань	Освіта/Педагогіка	
Спеціальність	017 “Фізична культура і спорт”	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Бакалавр	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	1	
Навчальний рік	2022-23 н. р.	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	1,2	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	7 кредитів / 210 годин	
Структура курсу:	Денна форма	Заочна форма
	– лекції – аудиторні півгрупові – годин самостійної роботи студентів	11 94 годин 108 годин
Відсоток аудиторного навантаження	49%	
Мова викладання	Українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)		
Форма підсумкового контролю	Екзамен	

1. Мета, завдання та заплановані результати навчання.

- *Мета* вивчення дисципліни: дати уявлення про теорію та методику занять плавання. Навчити основним закономірностям, принципам, методам, засобам теорії та методики плавання. Довести основні напрямки розвитку та вдосконалення фізичних якостей школярів, методику та спрямованість їх застосування в залежності від напрямку фізичної діяльності. Розглянути особливості форм фізичного виховання та застосування їх в урочний та позаурочний час підготовки учнів.
- Завдання:
 - 1. вивчення теоретичних основ і оволодіння методики навчання плавання.
 - 2. вивчення фізичних якостей та процесів направлених на розвиток та їх вдосконалення.
- Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на формування компетентностей:

ЗК 1	Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, вирішення проблем
ЗК 2	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК 3	Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
ЗК 4	Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.
ЗК 5	Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
ЗК 6	Здатність до міжособистісної взаємодії та роботи у команді.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	
СК 1	Здатність відповідно до МКФ визначати проблеми фізичної, когнітивної, психоемоційної сфер, обмежень заняттєвої участі клієнта використовуючи стандартизовані та нестандартизовані інструменти оцінки, прогнозувати результати та планувати тренування..
СК 2	Здатність розумного тестування клієнта, принципи та характер тренування.
СК 4	Здатність мислити, застосовувати засоби та методи науково-доказової практики, аналізувати результати та вносити корективи до індивідуальної програми тренування.
СК 6	Здатність ефективно спілкуватися з клієнтом, формувати розуміння власних потреб клієнта та шукати шляхи їх реалізації, розробляти та впроваджувати домашню програму тренування.
СК 7	Здатність прогнозувати результати тренувань, формулювати цілі, складати, обговорювати та пояснювати програму тренувань, або компоненти індивідуальної програми тренування, які стосуються плавання.

- **В результаті вивчення дисципліни студенти мають:**
- **знати:**
 - а) джерела виникнення теорії та методики плавання;
 - б) особливості розвитку та механізм вдосконалення фізичних якостей школярів з урахуванням індивідуальних особливостей, віку, статі та інше;
 - в) методику навчання техніці змагальних і спеціально-допоміжних вправ в плаванні;
 - г) структуру навчального-тренувального процесу плаванні.
- **вміти:**
 - а) володіти основами знаннями організації та проведення тренувань з плавання;
 - б) контролювати навчально-тренувальний процес з плавання;
 - в) аналізувати рівень адекватності навчального-виховного процесу в плаванні індивідуальним можливостям школярів, їх віковим та статевим характеристикам;
 - г) оформляти основні документи планування навчального процесу з фізичного виховання.

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

ПРН 3. Базові знання в галузі наукових досліджень.

ПРН 7. Базові знання при застосуванні існуючих методик при вирішенні різних наукових питань.

ПРН 14. Здатність формулювати та вдосконалювати важливу дослідницьку задачу, для її вирішення збирати необхідну інформацію та формулювати висновки, які можна захищати в науковому контексті.

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

	Теми	Лекції	Практичні	Самостійна робота

			(семінарські, лабораторні, півгрупові)	
1	Тема 1. Визначення та зміст предмету. Значення плавання в системі фізичного виховання.	2		
2	Тема 2. Історія розвитку плавання.	2		
3	Тема 3. Правила поведінки в басейнах та мери безпеки на воді.	2		
4	Тема 4. Загальна характеристика. Аналіз техніки плавання способами кроль на грудях та кроль на спині.	2		
5	Тема 5. Загальна характеристика. Аналіз техніки плавання способами брас та батерфляй.	2		
6	Тема 6. Організація занять з плавання.	1		
7	Тема 7. Принципи, методи та засоби навчання.			
8	Тема 8. Вправи для засвоєння з водою. Ковзання.		2	
9	Тема 9. Аналіз техніки плавання кролем на грудях. Аналіз техніки роботи ніг кролем на грудях.		2	
10	Тема 10. Аналіз техніки плавання кролем на грудях. Аналіз техніки роботи рук кролем на грудях.		2	
11	Тема 11. Аналіз техніки плавання кролем на грудях. Аналіз техніки роботи ніг кролем на грудях.		2	
12	Тема 12. Аналіз техніки плавання кролем на грудях. Аналіз техніки роботи ніг та рук кролем на грудях в координації.		2	
13	Тема 13. Аналіз техніки плавання кролем на грудях. Аналіз техніки роботи ніг та дихання кролем на грудях.		2	
14	Тема 14. Аналіз техніки плавання кролем на грудях. Аналіз техніки роботи рук та дихання кролем на грудях.		2	
15	Тема 15. Аналіз техніки плавання кролем на грудях. Аналіз техніки роботи рук, ніг та дихання кролем на грудях в повної координації.		2	
16	Тема 16. Аналіз техніки плавання кролем на спині. Аналіз техніки роботи ніг кролем на спині.		2	
17	Тема 17. Аналіз техніки плавання кролем на спині. Аналіз техніки роботи рук кролем на спині.		2	

18	Тема 18. Аналіз техніки плавання кролем на спині. Аналіз техніки роботи ніг кролем на спині.		2	
19	Тема 19. Аналіз техніки плавання кролем на спині. Аналіз техніки роботи ніг та рук кролем на спині в координації.		2	
20	Тема 20. Аналіз техніки плавання кролем на спині. Аналіз техніки роботи ніг та дихання кролем на спині.		2	
21	Тема 21. Аналіз техніки плавання кролем на спині. Аналіз техніки роботи рук та дихання кролем на спині.		2	
22	Тема 22. Аналіз техніки плавання кролем на спині. Аналіз техніки роботи рук, ніг та дихання кролем на спині в повної координації.		2	
23	Тема 23. Аналіз техніки плавання брасом. Аналіз техніки роботи ніг брасом.		2	
24	Тема 24. Аналіз техніки плавання брасом. Аналіз техніки роботи рук брасом.		2	
25	Тема 25. Аналіз техніки плавання брасом. Аналіз техніки роботи ніг брасом.		2	
26	Тема 26. Аналіз техніки плавання брасом. Аналіз техніки роботи ніг та рук брасом в координації.		2	
27	Тема 27. Аналіз техніки плавання брасом. Аналіз техніки роботи ніг та дихання брасом.		2	
28	Тема 28. Аналіз техніки плавання брасом. Аналіз техніки роботи рук та дихання брасом.		2	
29	Тема 29. Аналіз техніки плавання брасом. Аналіз техніки роботи рук, ніг та дихання брасом в повної координації.		2	
30	Тема 30. Аналіз техніки плавання батерфляєм. Аналіз техніки роботи ніг батерфляєм.		2	
31	Тема 31. Аналіз техніки плавання батерфляєм. Аналіз техніки роботи батерфляєм.		2	
32	Тема 32. Аналіз техніки плавання батерфляєм. Аналіз техніки роботи ніг батерфляєм.		2	
33	Тема 33. Аналіз техніки плавання батерфляєм. Аналіз техніки роботи ніг та рук батерфляєм в координації.		2	
34	Тема 34. Аналіз техніки плавання батерфляєм. Аналіз техніки роботи ніг та дихання батерфляєм.		2	
35	Тема 35. Аналіз техніки плавання батерфляєм. Аналіз техніки роботи рук та дихання батерфляєм.		2	
36	Тема 36. Аналіз техніки плавання батерфляєм.		2	

	Аналіз техніки роботи рук, ніг та дихання батерфляєм в повної координації.			
37	Тема 37. Аналіз техніки стартів.		2	
38	Тема 38. Аналіз техніки поворотів.		2	2
39	Тема 39. Рухливі ігри на воді.		2	2
40	Тема 40. Водне поло.		2	2
41	Тема 41. Контрольне пропливання кролем на грудях та кролем на спині в техніці.		2	2
42	Тема 42. Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях. Вдосконалення техніки роботи ніг кролем на грудях.		2	2
43	Тема 43. Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях. Вдосконалення техніки роботи рук кролем на грудях.		2	2
44	Тема 44. Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях. Вдосконалення техніки роботи ніг та рук кролем на грудях в координації.		2	2
45	Тема 45. Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях. Вдосконалення техніки роботи ніг та дихання кролем на грудях.		2	2
46	Тема 46. Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях. Вдосконалення техніки роботи рук та дихання кролем на грудях.		2	2
47	Тема 47. Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях. Вдосконалення техніки роботи ніг, рук та дихання кролем на грудях повної координації.		2	2
48	Тема 48. Вдосконалення техніки плавання кролем на спині. Вдосконалення техніки роботи ніг кролем на спині.		2	2
49	Тема 49. Вдосконалення техніки плавання кролем на спині. Вдосконалення техніки роботи рук кролем на спині.		2	2
50	Тема 50. Вдосконалення техніки плавання кролем на спині. Вдосконалення техніки роботи ніг та рук кролем на спині в координації.		2	2
51	Тема 51. Вдосконалення техніки плавання кролем на спині. Вдосконалення техніки роботи ніг та дихання кролем на спині.		2	2
52	Тема 52. Вдосконалення техніки плавання кролем на спині. Вдосконалення техніки роботи рук та дихання кролем на спині.		2	2

53	Тема 53. Вдосконалення техніки плавання кролем на спині. Вдосконалення техніки роботи ніг, рук та дихання кролем на спині повної координації.		2	2
54	Тема 54. Вдосконалення техніки плавання брасом. Вдосконалення техніки роботи ніг брасом.		2	2
55	Тема 55. Вдосконалення техніки плавання брасом. Вдосконалення техніки роботи рук брасом.			2
56	Тема 56. Вдосконалення техніки плавання брасом. Вдосконалення техніки роботи ніг та рук брасом в координації.			2
57	Тема 57. Вдосконалення техніки плавання брасом. Вдосконалення техніки роботи ніг та дихання брасом.			2
58	Тема 58. Вдосконалення техніки плавання брасом. Вдосконалення техніки роботи рук та дихання брасом.			2
59	Тема 59. Вдосконалення техніки плавання брасом. Вдосконалення техніки роботи ніг, рук та дихання брасом повної координації.			2
60	Тема 54. Вдосконалення техніки плавання батерфляєм. Вдосконалення техніки роботи ніг батерфляєм.			2
61	Тема 55. Вдосконалення техніки плавання батерфляєм. Вдосконалення техніки роботи рук батерфляєм.			2
62	Тема 56. Вдосконалення техніки плавання батерфляєм. Вдосконалення техніки роботи ніг та рук батерфляєм в координації.			2
63	Тема 57. Вдосконалення техніки плавання батерфляєм. Вдосконалення техніки роботи ніг та дихання батерфляєм			2
64	Тема 58. Вдосконалення техніки плавання батерфляєм. Вдосконалення техніки роботи рук та дихання батерфляєм.			2
65	Тема 59. Вдосконалення техніки плавання батерфляєм. Вдосконалення техніки роботи ніг, рук та дихання батерфляєм повної координації.			2
66	Тема 66. Методи тренування.			2
67	Тема 67. Принципи тренування.			2
68	Тема 68. Плавання облегшеними способом.			2

69	Тема 69. Кросфіт у плаванні.			2
70	Тема 70. Вивчення елементів прикладного плавання.			2
71	Тема 71. Порятункові потопуючих і надання першої медичної допомоги.			2
72	Тема 72. Організація змагань з плавання.			2
73	Тема 73. Правила змагань з плавання.			2
74	Тема 74. Організація роботи плавального керівника в дитячих оздоровчих таборах.			2
75	Тема 75. Організація свята «День Нептуна» в дитячих оздоровчих таборах.			2
76	Тема 76. Розвиток фізичних якостей. Розвиток витривалості.			2
77	Тема 77. Розвиток фізичних якостей. Розвиток гнучкості.			2
78	Тема 78. Розвиток фізичних якостей. Розвиток спритності.			2
79	Тема 79. Розвиток фізичних якостей. Розвиток швидкості.			2
80	Тема 80. Розвиток фізичних якостей. Розвиток координаційних здібностей.			2
81	Тема 81. Розвиток фізичних якостей. Розвиток сили.			2
82	Тема 82. Розвиток фізичних якостей. Розвиток швидкісної витривалості.			2
83	Тема 83. Розмітка басейну, устаткування та обладнання.			2
84	Тема 84. Написання конспекту уроку з плавання.			2
85	Тема 85. Складання положення про проведення змагань з плавання.			2
86	Тема 86. Режим дня спортсмена.			2
87	Тема 87. Харчування спортсмена			2
88	Тема 88. Засоби реабілітації спортсмена			2
89	Тема 89. Особливості спортивного тренування плавців			2
90	Тема 90. Плавання для людей похилого віку.			2
91	Тема 91. Оздоровче плавання.			2
	Всього	11	94	108

4. Зміст навчальної дисципліни План лекцій

№	Тема заняття / план
1	Визначення та зміст предмету. Значення плавання в системі фізичного виховання. а. Дати уявлення студентам про місце історії розвитку плавання в загальній історії фізичної культури. б. Вивчення виникнення плавання як прикладної навички. с. Запам'ятати для чого потрібне плавання.
2	Історія розвитку плавання. а. Вивчення виникнення плавання як прикладної навички. б. Плавання у дореволюційній Росії.

	<ul style="list-style-type: none"> c. Розвиток плавання в Україні. d. Історія розвитку методики тренування у плаванні.
3	<p>Правила поведінки в басейнах та мери безпеки на воді.</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Мери безпеки на воді. b. Правила поведінки на воді.
4	<p>Загальна характеристика. Аналіз техніки плавання способами кроль на грудях та кроль на спині.</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Аналіз техніки плавання кролем на грудях. b. Аналіз техніки плавання кролем на спині.
5	<p>Загальна характеристика. Аналіз техніки плавання способами брас та батерфляй.</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Аналіз техніки плавання браса. b. Аналіз техніки плавання батерфляю.
6	<p>Організація занять з плавання.</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Урок з плавання як основна форма проведення занять. b. Структура та зміст роботи ДЮСШ плавання.
7	<p>Принципи, методи та засоби навчання.</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Принципи навчання. b. Методи навчання. c. Засоби навчання.

5. Зміст навчальної дисципліни

Денна форма

6. План практичних (семінарських, лабораторних, півгрупових) занять

№	Тема заняття / план 94 год.
1	<p>Вправи для засвоєння з водою. Ковзання.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
2	<p>Аналіз техніки плавання кролем на грудях. Аналіз техніки роботи ніг кролем на грудях.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
3	<p>Аналіз техніки плавання кролем на грудях. Аналіз техніки роботи рук кролем на грудях.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
4	<p>Аналіз техніки плавання кролем на грудях. Аналіз техніки роботи ніг кролем на грудях.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
5	<p>Аналіз техніки плавання кролем на грудях. Аналіз техніки роботи ніг та рук кролем на грудях в координації.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
6	<p>Аналіз техніки плавання кролем на грудях. Аналіз техніки роботи ніг та дихання кролем на грудях.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.

7	<p>Аналіз техніки плавання кролем на грудях. Аналіз техніки роботи рук та дихання кролем на грудях.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
8	<p>Аналіз техніки плавання кролем на грудях. Аналіз техніки роботи рук, ніг та дихання кролем на грудях в повної координації.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
9	<p>Аналіз техніки плавання кролем на спині. Аналіз техніки роботи ніг кролем на спині.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
10	<p>Аналіз техніки плавання кролем на спині. Аналіз техніки роботи рук кролем на спині.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
11	<p>Аналіз техніки плавання кролем на спині. Аналіз техніки роботи ніг кролем на спині.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
12	<p>Аналіз техніки плавання кролем на спині. Аналіз техніки роботи ніг та рук кролем на спині в координації.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
13	<p>Аналіз техніки плавання кролем на спині. Аналіз техніки роботи ніг та дихання кролем на спині.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
14	<p>Аналіз техніки плавання кролем на спині. Аналіз техніки роботи рук та дихання кролем на спині.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
15	<p>Аналіз техніки плавання кролем на спині. Аналіз техніки роботи рук, ніг та дихання кролем на спині в повної координації.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
16	<p>Аналіз техніки плавання брасом. Аналіз техніки роботи ніг брасом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
17	<p>Аналіз техніки плавання брасом. Аналіз техніки роботи рук брасом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
18	<p>Аналіз техніки плавання брасом. Аналіз техніки роботи ніг брасом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
19	<p>Аналіз техніки плавання брасом. Аналіз техніки роботи ніг та рук брасом в координації.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Підготовчі вправи на суше.

	2. Вправи у воді.
20	Аналіз техніки плавання брасом. Аналіз техніки роботи ніг та дихання брасом. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
21	Аналіз техніки плавання брасом. Аналіз техніки роботи рук та дихання брасом. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
22	Аналіз техніки плавання брасом. Аналіз техніки роботи рук, ніг та дихання брасом в повної координації. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
23	Аналіз техніки плавання батерфляєм. Аналіз техніки роботи ніг батерфляєм. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
24	Аналіз техніки плавання батерфляєм. Аналіз техніки роботи батерфляєм. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
25	Аналіз техніки плавання батерфляєм. Аналіз техніки роботи ніг батерфляєм. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
26	Аналіз техніки плавання батерфляєм. Аналіз техніки роботи ніг та рук батерфляєм в координації. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
27	Аналіз техніки плавання батерфляєм. Аналіз техніки роботи ніг та дихання батерфляєм. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
28	Аналіз техніки плавання батерфляєм. Аналіз техніки роботи рук та дихання батерфляєм. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
29	Аналіз техніки плавання батерфляєм. Аналіз техніки роботи рук, ніг та дихання батерфляєм в повної координації. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
30	Аналіз техніки стартів. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
31	Аналіз техніки поворотів. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
32	Рухливі ігри на воді. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
33	Водне поло.

	1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
34	Контрольне пропливання кролем на грудях та кролем на спині в техніці. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
35	Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях. Вдосконалення техніки роботи ніг кролем на грудях. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
36	Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях. Вдосконалення техніки роботи рук кролем на грудях. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
37	Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях. Вдосконалення техніки роботи ніг та рук кролем на грудях в координації. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
38	Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях. Вдосконалення техніки роботи ніг та дихання кролем на грудях. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
39	Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях. Вдосконалення техніки роботи рук та дихання кролем на грудях. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
40	Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях. Вдосконалення техніки роботи ніг, рук та дихання кролем на грудях повної координації. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
41	Вдосконалення техніки плавання кролем на спині. Вдосконалення техніки роботи ніг кролем на спині. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
42	Вдосконалення техніки плавання кролем на спині. Вдосконалення техніки роботи рук кролем на спині. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
43	Вдосконалення техніки плавання кролем на спині. Вдосконалення техніки роботи ніг та рук кролем на спині в координації. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
44	Вдосконалення техніки плавання кролем на спині. Вдосконалення техніки роботи ніг та дихання кролем на спині. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
45	Вдосконалення техніки плавання кролем на спині. Вдосконалення техніки роботи рук та дихання кролем на спині. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
46	Вдосконалення техніки плавання кролем на спині. Вдосконалення техніки роботи ніг, рук та дихання кролем на спині повної координації.

	1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.
47	Вдосконалення техніки плавання брасом. Вдосконалення техніки роботи ніг брасом. 1. Підготовчі вправи на суше. 2. Вправи у воді.

6. Вимоги до написання реферату

Реферат повинен являти собою самостійне дослідження і включати: обґрунтування вибору теми та її актуальність; аналіз літератури з обраної теми; виклад суті питання; теоретичне узагальнення і науково обґрунтовані висновки; список використаної літератури. Стиль викладення матеріалу має бути науково-діловим.

Структура реферату містить такі елементи: титульна сторінка, план, вступ (мають бути обґрунтовані актуальність та практичне значення обраної теми реферату, визначені мета та завдання роботи); основна частина (розділи, пункти, підпункти) розкривається тема реферату шляхом висвітлення основних питань); висновки (необхідно сформулювати: а) науково-теоретичні та практичні підсумки проведеного аналізу за проблематиком реферату; б) вони мають логічно пов'язуватися із змістом викладеного матеріалу); список літератури (містить використані джерела та публікації), при необхідності – додатки.

Реферат набирають на комп'ютері в текстовому редакторі «WORD» (шрифт 14, «Times New Roman», інтервал 1,5). Поля: верхнє – 20 мм, нижнє – 20 мм, лівє – 25 мм, правє – 15 мм. Її роздруковують на принтері з одного боку аркуша білого паперу формату А4 (210X297 мм). Обсяг реферату до 15 сторінок

6.1 Темі рефератів

1. Класифікація плавання, як предмета.
2. Історія виникнення та розвитку плавання.
3. Загальні засади техніки плавання.
4. Аналіз техніки плавання кролем на грудях.
5. Аналіз техніки плавання на спині.
6. Аналіз техніки плавання брасом.
7. Аналіз техніки плавання батерфляєм.
8. Методика початкового навчання плаванню.
9. Методика вивчення техніки плавання кролем на грудях.
10. Методика вивчення техніки плавання на спині.
11. Методика вивчення техніки плавання брасом.
12. Методика вивчення техніки плавання батерфляєм.
13. Особливості навчання плаванню дітей.
14. Організація та проведення змагань з плавання.
15. Правила змагань з плавання.
16. Плавання на Чемпіонатах Європи, Чемпіонатах світу та Олімпійських іграх.
17. Підвищення рівня розвитку швидкісних можливостей плавців.
18. Підвищення рівня розвитку загальної та спеціальної витривалості плавців.
19. Силкові вправи у тренування плавців.
20. Застосування плавання при профілактиці та лікуванні захворювань опорно-рухового апарату.
21. Застосування плавання при профілактиці та лікуванні захворювань серцево-судинної системи.
22. Застосування плавання при профілактиці та лікуванні захворювань дихальної системи.
23. Застосування плавання при профілактиці та лікуванні захворювань нервової системи.

24. Організація свята «День Нептуна» в дитячих оздоровчих таборах.
25. Розвиток фізичних якостей. Розвиток витривалості.
26. Розвиток фізичних якостей. Розвиток гнучкості.
27. Розвиток фізичних якостей. Розвиток спритності.
28. Розвиток фізичних якостей. Розвиток швидкості.
29. Розвиток фізичних якостей. Розвиток координаційних здібностей.
30. Розвиток фізичних якостей. Розвиток сили.
31. Розвиток фізичних якостей. Розвиток швидкісної витривалості .
32. Розмітка басейну, устаткування та обладнання.
33. Написання конспекту уроку з плавання.
34. Складання положення про проведення змагань з плавання.
35. Режим дня спортсмена.
36. Харчування спортсмена.
37. Засоби реабілітації спортсмена.
38. Особливості спортивного тренування плавців.
39. Плавання для людей похилого віку.
40. Оздоровче плавання.

7. Завдання для самостійної роботи

Вимоги: 1 стр. титульний лист; 2 лист – план и після нього – текст (8-10 стр); список джерел (5-10); в тексті джерела поставити в квадратні дужки [Курко Я. В. Особливості фізичної реабілітації спортсменів після гострих респіраторних захворювань / Курко Я. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2011. – № 11. – С. 69–71].
12 шрифт Times New Roman, одинарний інтервал, абзац – 1,25, вирівнювання по ширині;

8. Перелік питань до екзамену з дисципліни «Плавання та методика викладання»

1. Класифікація спортивного плавання.
2. Класифікація прикладного плавання.
3. Класифікація стрибків у воду.
4. Класифікація синхронного й ігрового плавання.
5. Характеристика гри у водне поло.
6. Вплив плавання на здоров'я людини.
7. Плавання в стародавні часи.
8. Розвиток плавання до 1917 р.
9. Плавання в СРСР.
10. Розвиток плавання в Україні.
11. Стан плавання в області, місті, університеті.
12. Плавання на олімпійських іграх, чемпіонатах світу та чемпіонатах Європи.
13. Основні фізичні характеристики води.
14. Вплив анатомічних властивостей плавця на техніку плавання.
15. Склад суддівської комісії.
16. Розмітка басейна.
17. Правила старту.
18. Обов'язки рефері.
19. Обов'язки судді стартера.
20. Обов'язки судді при учасниках.
21. Обов'язки суддів на поворотах.
22. Обов'язки суддів на дистанції.
23. Обов'язки суддів на фініші.
24. Обов'язки суддів-хронометристів.

25. Плавання серед дошкільнят.
26. Роль плавання у середній школі.
27. Роль плавання у коледжах і вузах.
28. Роль плавання у секціях плавання та групах здоров'я.
29. Роль плавання у спортивних товариствах та спортивних клубах.
30. Вправи для вивчення рухів ногами кролем.
31. Вправи для вивчення рухів руками та дихання кролем.
32. Вправи для вивчення координації рухів під час плавання кролем.
33. Вправи для вивчення рухів ногами під час плавання на спині.
34. Вправи для вивчення рухів руками під час плавання на спині.
35. Вправи для вивчення координації рухів під час плавання на спині.
36. Техніка безпеки під час проведення занять з плавання.
37. Рятівний інвентар та устаткування.
38. Ігри та розваги у воді.
39. Естафетне плавання, проходження дистанції.
40. Хронометраж.
41. Вправи для вивчення рухів ногами брасом.
42. Вправи для вивчення рухів руками та дихання брасом.
43. Вправи для вивчення координації рухів брасом.
44. Способи підливання до потопуючого.
45. Визволення від захватів потопуючого.
46. Транспортування потопуючого.
47. Надання першої медичної допомоги потопуючому.
48. Розсіювання попередніх заплівів у полу фіналів і фіналів.
49. Плавання батерфляєм.
50. Розмітка басейну, устаткування та обладнання.
51. Документація представника команди.
52. Складання конспекту підготовчої частини уроку.
53. Проведення підготовчої частини уроку.
54. Аналіз проведених змагань.
55. Методика вивчення стартів.
56. Методика вивчення поворотів.
57. Методика вивчення пірнання.
58. Засоби навчання плаванню.
59. Методи навчання плаванню.
60. Загальна методична схема навчання плаванню.
61. Системи навчання плаванню.
62. Застосування ігрового методу на заняттях плаванням.
63. Складання положення про проведення змагань з плавання.
64. Участь у суддівстві змагань.
65. Особливості спортивного тренування плавців.
66. Режим дня спортсмена.
67. Харчування спортсмена.
68. Засоби реабілітації спортсмена.
69. Аналіз техніки плавання кролем на грудях.
70. Аналіз техніки плавання кролем на спині.
71. Аналіз техніки плавання брасом.
72. Аналіз техніки плавання батерфляєм.
73. Аналіз техніки комплексним плаванням.
74. Аналіз техніки стартів.
75. Аналіз техніки поворотів.
76. Конспект уроку з плавання. (Структура конспекту).
77. Імітаційні вправи для засвоєння з водою на суші.

78. Організація роботи плавального керівника в дитячих оздоровчих таборах.
79. Організація свята «Нептуна» в дитячих оздоровчих таборах.
80. Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях.
81. Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на спині.
82. Вправи для вдосконалення техніки плавання брасом.
83. Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на батерфляем.
84. Розвиток загальної витривалості в плаванні.
85. Розвиток спеціальної витривалості в плаванні.
86. Розвиток спритності в плаванні.
87. Вплив гнучкості на вдосконалення техніки плавання.
88. Властивості води.
89. Оздоровче плавання з людьми середнього та похилого віку.
90. Організація занять з плавання.

9. Контрольна робота

Контрольна робота №1

Факультет фізичного виховання та спорту
 Кафедра олімпського та професійного спорту.
 Спеціальність – 017 “Фізична культура і спорт”
 Дисципліна – «Плавання та методика викладання».

варіант 1

Завдання №1.	Аналіз техніки плавання кролем на грудях.
Завдання №2.	Принципи навчання.
Завдання №3.	Обов'язки плавального керівника в дитяче оздоровчим таборі.

варіант 2

Завдання №1.	Аналіз техніки плавання кролем на спині.
Завдання №2.	Методи тренування.
Завдання №3.	Сценарій свята «Нептуна» в дитяче оздоровчим таборі.

Контрольна робота №2

Факультет фізичного виховання та спорту
 Кафедра олімпського та професійного спорту.
 Спеціальність – 017 “Фізична культура і спорт”
 Дисципліна – «Плавання та методика викладання»

варіант 1

Завдання №1.	Аналіз техніки плавання брасом.
Завдання №2.	Урок з плавання. Структура уроку.
Завдання №3.	Відходи від захоплень при порятунку потопуючого.

варіант 2

Завдання №1.	Аналіз техніки плавання батерфляем.
Завдання №2.	Обов'язки головного судді змагань з плавання.
Завдання №3.	Перша медична допомога потопуючому.

За кожне питання нараховується по 5 балів.

10. Підсумковий контроль

Формою підсумкового контролю є екзамен, який проводиться в усній формі, реферат та дві контрольних робіт. Робота студентів оцінюється за підсумками виконання основних видів завдань. Якщо студент не відвідував курс лекцій, семінарські заняття і не виконав контрольні заходи, а, отже, не набрав необхідної кількості балів, то він, за рішенням кафедри, не допускається до складання екзамену.

10.1. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

1 семестр

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Реферат	10
2	Контрольна робота №1	15
4	Семінари	75
	Всього	100

2 семестр

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Екзамен	40
2	Реферат	10
4	Контрольна робота №2	15
5	Семінари	35
6	Всього	100

Оцінювання результатів навчальної діяльності студентів здійснюється з урахуванням індивідуальних особливостей студентів і передбачає диференційований підхід в його організації. Оцінюватися може виконання студентами будь-яких навчальних завдань, під час роботи над якими студенти демонструють власне мислення: розгорнуті і стислі усні відповіді, письмові роботи, доповіді, реферати, виступи в дискусіях тощо.

При цьому враховується:

- самостійність мислення;
 - використання різних джерел спортивних знань, з розумінням їх особистостей, умінням їх характеризувати і оцінювати;
 - чіткість і завершеність викладу;
 - мовна грамотність.
- За повну розгорнуту відповідь на 1 питання студент отримує 4

- 4 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;
- 3 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;
- 2 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.
- 0-1 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

- Реферат

- 1. 9-10 балів Оцінка "відмінно" ставиться за реферат, який має обсяг 15 або більше друкованих (рукописних) сторінок; проблема, яка в ньому розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури нараховує 5-6 джерел, відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії.
- 2. 7-8 Оцінка "добре" ставиться за реферат, який має обсяг 10 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.
- 3. 5-6 Оцінка "задовільно" ставиться, коли обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.
- 4. 0-5 Оцінка "незадовільно" ставиться, якщо тема реферату нерозкрита, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.

Оцінювання контрольної роботи

Оцінка **"Відмінно"- А (10-15 балів)** ставиться, якщо основні питання розкриті на високому теоретичному і практичному рівнях, студент без ускладнень орієнтується в матеріалі. Якість відповідей свідчить про вільне володіння матеріалом лекційних і практичних занять, а також про ознайомлення з додатковим матеріалом з навчальної дисципліни.

Оцінка **"Добре"- В,С (8-10 балів)** ставиться, якщо розкриті основні питання. Якість відповідей виявляє вільне володіння лекційним і практичним матеріалом. Ознайомлення з додатковими джерелами не систематизовано.

Оцінка **"Задовільно" – D, E (3-7 бали)** ставиться, якщо студент володіє тільки загальним поняттєвим апаратом, він в цілому орієнтується в досліджуваному предметі, але при розкритті основних питань допускає суттєві помилки.

Оцінка **"Незадовільно" з можливістю повторного складання – FХ (1-2 балів)** ставиться, якщо студент робить принципові помилки у відповідях, не орієнтується в основних теоретичних і практичних положеннях курсу.

Оцінка **"Незадовільно" з обов'язковим повторним курсом – F (0 балів)** - відсутність будь-якого розуміння навчального матеріалу.

10.2. Приклад екзаменаційного білету

ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ

Освітньо-кваліфікаційний рівень БАКАЛАВР

Спеціальність 6.010202 “Спорт” Семестр 3

Навчальна дисципліна «Плавання та методика викладання»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № ____

1. Надання першої (долікарської) допомоги.
2. Що таке плавання.
3. Конспект занять. Форма уроку.

Затверджено на засіданні

Кафедри олімпійський та професійний спорт

Протокол № ____ від ____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

Екзаменатор _____

Ольховий О.М.

Абрамов К.В.

11. Забезпечення освітнього процесу

Мережа Інтернет

12. Рекомендовані джерела інформації

Основна література:

1. Глазирін І.Д. Курс лекцій з плавання (рукопис). – Черкаси, 2003. – 184 с.
2. Євген Приступа, Олег Слімаковський, Микола Лук’янченко. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика. – Дрогобич: видання Тзов “Вимір”, 1999. – 449 с.
3. Каунсилмен Джеймс. Е. Наука о плавании. Перевод с англ.
4. Э.А. Голубевой. – Москва : ФыиС, 1972. 431 с.
5. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. – Київ: Радянська школа, 1985. – 96 с.
6. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Плавать должен каждый. – Київ: Здоров’я, 1985. – 96 с.
7. Парфенов В.О. Плавание. Учебник для фак. физ. воспитания пед. институтов. Изд. 3-е перед. и доп. – Киев: Высшая школа, 1974. – 300 с.