

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.

  
«01» 09 2022 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ПРАКТИКУМ З ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ**  
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

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Практикум з водних видів спорту.	
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	Вибіркова	
Курс навчання	4	
Навчальний рік	2022-23 н. р.	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	7,8	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	7 кредити / 210 годин	
Структура курсу:	Денна форма	Заочна форма
	Всього – 210 годин	
– лекції	15	
– Аудиторні півгрупові	75 годин	
– годин самостійної роботи студентів	120 годин	
Відсоток аудиторного навантаження	43%	
Мова викладання	Українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)		
Форма підсумкового контролю	Залік	

## 2. Мета, завдання та заплановані результати навчання.

- *Мета* вивчення дисципліни: дати уявлення про теорію та методику занять з практикума водних видів спорту.. 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, водного поло, стриків у воду, дайвінгу..
  - 2. вивчення фізичних якостей та процесів направлених на розвиток та їх вдосконалення.
- Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на формування компетентностей:

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

<b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)</b>	
<b>СК 1</b>	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..
<b>СК 2</b>	Здатність розумного тестування клієнта, принципи та характер тренування.
<b>СК 4</b>	Здатність мислити, застосовувати засоби та методи науково-доказової практики, аналізувати результати та вносити корективи до індивідуальної програми тренування.
<b>СК 6</b>	Здатність ефективно спілкуватися з клієнтом, формувати розуміння власних потреб клієнта та шукати шляхи їх реалізації, розробляти та впроваджувати домашню програму тренування.
<b>СК 7</b>	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 водних видів спорту;
  - б) особливості розвитку та механізм вдосконалення фізичних якостей школярів з урахуванням індивідуальних особливостей, віку, статі та інше;
  - в) методіку навчання техніці змагальних і спеціально-допоміжних вправ в плаванні;
  - г) структуру навчального-тренувального процесу водних видів спорту.
- **вміти:**
  - а) володіти основами знаннями організації та проведення тренувань з плавання;
  - б) контролювати навчально-тренувальний процес з силових видів спорту;
  - 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

	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1	Визначення та зміст предмету. Значення плавання в системі фізичного виховання.	2	2	4
2	Історія розвитку плавання.	2	2	4
3	Правила поведінки в басейнах та мери безпеки на воді.	2	2	4
4	Загальна характеристика. Аналіз техніки плавання способами кроль на грудях та кроль на спині.	2	2	4
5	Загальна характеристика. Аналіз техніки плавання способами брас та батерфляй.	2	2	4
6	Організація занять з плавання.	2	2	4
7	Принципи, методи та засоби навчання.	2	2	4
8	Правила водного поло. Акваатлон. Види та особливості. Правила та змагання.	1	1	3
9	Підготовчі вправи звикання до води.		2	3
10	Методика навчання кроля на грудях.		2	3
11	Методика навчання кроля на спині.		2	3
12	Методика навчання брасом.		2	3
13	Методика навчання батерфляю.		2	3
14	Методика навчання стартів та поворотів.		2	3
15	Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях.		2	3
16	Вдосконалення техніки плавання кролем на спині.		2	3
17	Вдосконалення техніки плавання брасом.		2	3
18	Вдосконалення техніки плавання батерфляєм.		2	3
19	Вдосконалення техніки старів та поворотів.		2	3
20	Прикладне плавання.		2	3
21	Розвиток силових якостей плавця.		2	3
22	Розвиток загальної та спеціальної витривалості плавця.		2	3
23	Спритність (координаційні здібності) та методика її виховання.		2	3
24	Розвиток гнучкості.		2	3
25	Ігри для ознайомлення з водою.		2	3
26	Ігри для ознайомлення з диханням у воді. Ігри з плавальними рухами.		2	3
27	Ігри для вдосконалення окремих елементів техніки спортивного плавання.		2	3
28	Ігри для засвоєння найпростіших стрибків у воду. Естафети.		2	3
29	Організація та проведення свята „Нептуна”.		2	3
30	Гра у водне поло		2	3
31	Гра у водне поло		2	3

32	Гра у водне поло		2	3
33	Боротьба під водою.		2	3
34	Боротьба під водою.		2	3
35	Боротьба під водою.		2	3
36	Контрольне пропливання 50 метрів вільнем стилем.		2	
37	Контрольна робота 1.		2	
38	Контрольна робота 2.		2	
39	Реферат			8
	<b>Всього</b>	<b>15</b>	<b>75</b>	<b>120</b>

#### 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. с. Розвиток плавання в Україні. д. Історія розвитку методики тренування у плаванні.
3	Правила поведінки в басейнах та мери безпеки на воді. а. Мери безпеки на воді. б. Правила поведінки на воді.
4	Загальна характеристика. Аналіз техніки плавання способами кроль на грудях та кроль на спині. а. Аналіз техніки плавання кролем на грудях. б. Аналіз техніки плавання кролем на спині.
5	Загальна характеристика. Аналіз техніки плавання способами брас та батерфляй. а. Аналіз техніки плавання браса. б. Аналіз техніки плавання батерфляю.
6	Організація занять з плавання. а. Урок з плавання як основна форма проведення занять. б. Структура та зміст роботи ДЮСШ плавання.
7	Принципи, методи та засоби навчання. а. Принципи навчання. б. Методи навчання. с. Засоби навчання.
8	Правила водного поло. Акваатлон. Види та особливості. Правила та змагання. а. Правила змагань з водного поло. б. Правила змагань з водного поло з акваатлону.

#### 5. Зміст навчальної дисципліни

**План практичних (семінарських, лабораторних, півгрупових) занять**

№	Тема заняття / план 48 год.
1	Визначення та зміст предмету. Значення плавання в системі фізичного виховання. d. Дати уявлення студентам про місце історії розвитку плавання в загальній історії фізичної культури. e. Вивчення виникнення плавання як прикладної навички. f. Запам'ятати для чого потрібне плавання.
2	Історія розвитку плавання. e. Вивчення виникнення плавання як прикладної навички. f. Плавання у дореволюційній Росії. g. Розвиток плавання в Україні. h. Історія розвитку методики тренування у плаванні.
3	Правила поведінки в басейнах та мери безпеки на воді. c. Мери безпеки на воді. d. Правила поведінки на воді.
4	Загальна характеристика. Аналіз техніки плавання способами кроль на грудях та кроль на спині. c. Аналіз техніки плавання кролем на грудях. d. Аналіз техніки плавання кролем на спині.
5	Загальна характеристика. Аналіз техніки плавання способами брас та батерфляй. c. Аналіз техніки плавання браса. d. Аналіз техніки плавання батерфляю.
6	Організація занять з плавання. c. Урок з плавання як основна форма проведення занять. d. Структура та зміст роботи ДЮСШ плавання.
7	Принципи, методи та засоби навчання. d. Принципи навчання. e. Методи навчання. f. Засоби навчання.
8	Правила водного поло. Акваатлон. Види та особливості. Правила та змагання. c. Правила змагань з водного поло. d. Правила змагань з водного поло з акваатлону.
9	Підготовчі вправи звикання до води. a. Власне звикання до води. b. Ознайомлення початківців з властивостями води. c. Формування навичок правильного горизонтального положення тіла у воді. d. Затримка дихання та видиху до води. e. Формування навичок правильного горизонтального положення тіла у воді.
10	Методика навчання кроля на грудях. a. Навчання техніці плавання кролем на грудях. b. Вивчення рухів ногами кролем на грудях. c. Вивчення рухів ногами та дихання кролем на грудях. d. Вивчення рухів руками кролем на грудях. e. Вивчення рухів руками та дихання кролем на грудях.
11	Методика навчання кроля на спині. a. Навчання техніці плавання кролем на спині. b. Вивчення рухів ногами кролем на спині. c. Вивчення рухів руками кролем на спині d. Удосконалення з техніки плавання кролем на грудях.

12	<p>Методика навчання брасом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Формування навичок правильного положення тіла у воді.</li> <li>Ознайомлення з вправами на розвиток рухів ногами</li> <li>Вивчення рухів руками та дихання.</li> <li>Використання навчальних вправ для вивчення та узгодження рухів ногами, руками та дихання.</li> <li>Вдосконалення техніки плавання способом брас.</li> </ol>
13	<p>Методика навчання батерфляю.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Формування навичок правильного положення тіла у воді.</li> <li>Ознайомлення з вправами на розвиток рухів ногами та тулубом.</li> <li>Вивчення рухів руками та дихання.</li> <li>Використання навчальних вправ для вивчення та узгодження рухів ногами, руками та дихання.</li> <li>Вдосконалення техніки плавання способом батерфляй.</li> </ol>
14	<p>Методика навчання стартів та поворотів.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Формування навичок правильного положення тіла у воді.</li> <li>Ознайомлення з імітаційними вправами на суші для вивчення стартів та поворотів.</li> <li>Ознайомлення з імітаційними вправами на воді для вивчення стартів та поворотів.</li> </ol>
15	<p>Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Вдосконалення техніки рухів руками кролем на грудях.</li> <li>Вдосконалення техніки рухів ногами кролем на грудях.</li> <li>Вдосконалення техніки в повної координації кролем на грудях.</li> </ol>
16	<p>Вдосконалення техніки плавання кролем на спині.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Вдосконалення техніки рухів руками кролем на спині.</li> <li>Вдосконалення техніки рухів ногами кролем на спині.</li> <li>Вдосконалення техніки в повної координації кролем на спині.</li> </ol>
17	<p>Вдосконалення техніки плавання брасом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Вдосконалення техніки рухів руками кролем на спині.</li> <li>Вдосконалення техніки рухів ногами кролем на спині.</li> <li>Вдосконалення техніки в повної координації кролем на спині.</li> </ol>
18	<p>Вдосконалення техніки плавання батерфляєм.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Вдосконалення техніки рухів руками батерфляєм.</li> <li>Вдосконалення техніки рухів ногами батерфляєм.</li> <li>Вдосконалення техніки в повної координації батерфляєм.</li> </ol>
19	<p>Вдосконалення техніки старів та поворотів.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Вдосконалення техніки стартів.</li> <li>Вдосконалення техніки поворотів.</li> </ol>
20	<p>Прикладне плавання.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Надання допомоги потопаючому.</li> <li>Звільнення від захватів.</li> <li>Транспортування потерпілого.</li> </ol>
21	<p>Розвиток силових якостей плавця.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Виконання прав для розвитку сили за допомогою тренажерів.</li> <li>Виконання прав для розвитку сили за допомогою гумових амортизаторів.</li> <li>Виконання прав для розвитку сили гребка.</li> </ol>
22	<p>Розвиток загальної та спеціальної витривалості плавця.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Виконання прав для розвитку витривалості плавця.</li> <li>Виконання прав для розвитку сили за допомогою гумових амортизаторів.</li> <li>Виконання прав для розвитку сили гребка.</li> </ol>
23	<p>Спритність (координаційні здібності) та методика її виховання.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Виконання прав для розвитку спритності плавця.</li> <li>Сприяння розвитку відчуття темпу.</li> </ol>

24	Розвиток гнучкості. а. Виконання прав для розвитку гнучкості плавця.
25	Ігри для ознайомлення з водою. b. Власне звикання до води. c. Ознайомлення початківців з властивостями води. d. Ознайомлення з методикою ігор для дошкільнят.
26	Ігри для ознайомлення з диханням у воді. Ігри з плавальними рухами. а. Власне звикання до води. b. Ознайомлення початківців з властивостями води. c. Ознайомлення з методикою ігор для дошкільнят.
27	Ігри для ознайомлення з властивостями води. Ігри для вдосконалення окремих елементів техніки спортивного плавання. а. Власне звикання до води. b. Ознайомлення початківців з властивостями води. c. Ознайомлення з методикою ігор для школярів.
28	Ігри для засвоєння найпростіших стрибків у воду. Естафети. а. Розвиток фізичних якостей b. Ознайомлення з методикою ігор для школярів.
29	Організація та проведення свята „Нептуна”. а. Підготовка до свята «Нептуна» b. Складання сценарію свята «Нептуна» c. Показові виступи Свята «Нептуна»
30	Гра у водне поло
31	Гра у водне поло
32	Гра у водне поло
33	Боротьба під водою.
34	Боротьба під водою.
35	Боротьба під водою.
36	Тема 22. Контрольне пропливання 50 метрів вільнем стилем.
37	Тема 23. Контрольна робота 1.
38	Тема 24. Контрольна робота 2.

## 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, ліве – 25 мм, праве – 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. Техніка плавання кролем на грудях ( в/с).
2. Техніка плавання кролем на спині (н/с).
3. Техніка плавання брасом.
4. Техніка плавання батерфляєм.
5. Техніка виконання стартів та поворотів при плаванні різними стилями.
6. Основи прикладного плавання.
7. Порятункові та перша медична допомога на воді.
8. Техніка безпеки на різних водоймах.
9. Правила змагань з плавання.
10. Оздоровче плавання як засіб профілактики та лікування різних захворювань.
11. Вплив плавання на організм людини – серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову, кістково-м'язову, нервову, імунну системи.
12. Фізичне виховання студентів ВНЗ та методи самоконтролю.
13. Тренажери, спортивні приладдя для розвитку різних якостей плавців.
14. Історія міжнародного олімпійського руху.
15. Зародження та розвиток плавання в Україні.
16. Фізична культура і спорт в ВНЗ України.
17. Фізична культура і спорт як важливий фактор зміцнення здоров'я молоді.
18. Вправи для розвитку гнучкості, швидкості, витривалості, виправлення постави.
19. Самоконтроль функціонального стану організму.
20. Вправи для розвитку гнучкості для плавців (для кожного способу плавання).
21. Класифікація плавання, як предмета.
22. Історія виникнення та розвитку плавання.
23. Загальні засади техніки плавання.
24. Аналіз техніки плавання кролем на грудях.
25. Аналіз техніки плавання на спині.
26. Аналіз техніки плавання брасом.
27. Аналіз техніки плавання батерфляєм.
28. Методика початкового навчання плаванню.
29. Методика вивчення техніки плавання кролем на грудях.
30. Методика вивчення техніки плавання на спині.
31. Методика вивчення техніки плавання брасом.
32. Методика вивчення техніки плавання батерфляєм.
33. Особливості навчання плаванню дітей.
34. Організація та проведення змагань з плавання.
35. Правила змагань з плавання.
36. Плавання на Чемпіонатах Європи, Чемпіонатах світу та Олімпійських іграх.
37. Підвищення рівня розвитку швидкісних можливостей плавців.
38. Підвищення рівня розвитку загальної та спеціальної витривалості плавців.
39. Силкові вправи у тренування плавців.
40. Застосування плавання при профілактиці та лікуванні захворювань опорно-рухового апарату.
41. Застосування плавання при профілактиці та лікуванні захворювань серцево-судинної системи.
42. Застосування плавання при профілактиці та лікуванні захворювань дихальної системи.
43. Застосування плавання при профілактиці та лікуванні захворювань нервової системи.
44. Організація свята «День Нептуна» в дитячих оздоровчих таборах.
45. Розвиток фізичних якостей. Розвиток витривалості.
46. Розвиток фізичних якостей. Розвиток гнучкості.

47. Розвиток фізичних якостей. Розвиток спритності.
48. Розвиток фізичних якостей. Розвиток швидкості.
49. Розвиток фізичних якостей. Розвиток координаційних здібностей.
50. Розвиток фізичних якостей. Розвиток сили.
51. Розвиток фізичних якостей. Розвиток швидкісної витривалості .
52. Розмітка басейну, устаткування та обладнання.
53. Написання конспекту уроку з плавання.
54. Складання положення про проведення змагань з плавання.
55. Режим дня спортсмена.
56. Харчування спортсмена.
57. Засоби реабілітації спортсмена.
58. Особливості спортивного тренування плавців.
59. Плавання для людей похилого віку.
60. 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 рифт Times New Roman, одинарний інтервал, абзац – 1,25, вирівнювання по ширині;

## 8. 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.	Підготовчі вправи звикання до води.
Завдання №2.	Методика навчання кроля на грудях.
Завдання №3.	Методика навчання кроля на спині.

варіант 2

Завдання №1.	Методика навчання брасом.
Завдання №2.	Методика навчання батерфляю.
Завдання №3.	Методика навчання стартів та поворотів.

### 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.	Ігри для вдосконалення окремих елементів техніки спортивного плавання.
Завдання №2.	Розминка.
Завдання №3.	Організація та проведення свята „Нептуна”.

## варіант 2

Завдання №1.	Ігри для засвоєння найпростіших стрибків у воду. Естафети.
Завдання №2.	Конспект тренування з плавання.
Завдання №3.	Організаційна робота плавального керівника в дитячих оздоровчих таборах.

За кожне питання нараховується по 5 балів.

### 9. Підсумковий контроль

Формою підсумкового контролю є залік, 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.

#### 9.1. 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	Залік	30
2	Реферат	10
4	Контрольна робота №2	15
5	Семінари	45
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**"- **A (11-15 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**"- **B,C (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 – **FX (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. Забезпечення освітнього процесу Мережа Інтернет

### 11. 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. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. – Київ: Радянська школа, 1985. – 96 с.
5. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Плавать должен каждый. – Київ: Здоров'я, 1985. – 96 с.
6. Парфенов В.О. Плавание. Учебник для фак. физ. воспитания пед. институтов. Изд. 3-е перед. и доп. – Киев: Высшая школа, 1974. – 300 с.