

**Херсонський державний університет  
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Завідувач кафедри  
Олімпійського та професійного спорту

доцент Стрикаленко Є.А.

*“09” вересня* 2019 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ОК 23. «ПЛАВАННЯ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ»**

**Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
017 Фізична культура і спорт (скорочений термін)**

**Ступінь вищої освіти «бакалавр»**

**факультет фізичного виховання та спорту**

### Програма розроблена:

Робоча програма з дисципліни «Плавання з методикою викладання» для студентів складена на основі:

1. Гончар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: Учеб. программа с метод. указаниями для высш. учеб. заведений по специальности П. 02.02.00. – «Физическая культура и спорт». – Мн.: Хата, 1994. – 120 с.

2. Іскра У.В. Робоча програма «Плавання і методика його викладання» для студентів першого (бакалаврського) освітнього рівню; галузі знань: 01 Освіта; за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, 017 Фізична культура і спорт (скорочений термін)  
– К.: Іскра, 2017. – 47 с.

### Розробники:

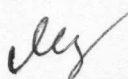
доцент Глухов Іван Геннадійович кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

доцент Харченко-Баранецька Людмила Леонідівна кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту.

Робоча програма **затверджена** на засіданні кафедри Теорії та методики фізичного виховання

Протокол від “09” вересня 2019 року № 1

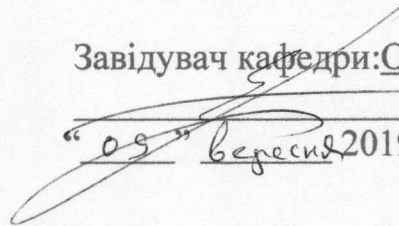
Завідувач кафедри: Теорії та методики фізичного виховання

 (доц. Маляренко І.В.)  
“09” вересня 2019 року

Робоча програма **затверджена** на засіданні кафедри Олімпійського та професійного спорту

Протокол від “09” вересня 2019 року № 1

Завідувач кафедри: Олімпійського та професійного спорту

 (доц. Стрикаленко Є.А.)  
“09” вересня 2019 року

*Опис навчальної дисципліни*

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Обов’язковий компонент освітньої програми
Модулів – 2	Спеціальність 017. Фізична культура і спорт	<b>Рік підготовки:</b>
Змістових модулів – 2		4-й
Загальна кількість годин - 90		<b>Лекції</b>
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 год. самостійної роботи студента – 2 год.	Ступінь вищої освіти: бакалавр	10 год.
		<b>Лабораторні</b>
		36 год.
		<b>Самостійна робота</b>
		44 год
		<b>Вид контролю:</b> залік

**Примітка.**

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:

для денної форми навчання – 52 % проти 48 %.

## Пояснювальна записка

Плавання має велике значення для виховання гігієнічних навичок, всебічного розвитку та зміцнення здоров'я людей. Плавання – це життєво-необхідний навик як для дитини, так і для дорослого. Навчальна дисципліна «Плавання з методикою викладання» є важливою і необхідною для студентів факультету Фізичне виховання та спорт, оскільки майбутні викладачі фізичного виховання та тренери повинні по-перше, вміти надавати першу невідкладну допомогу на воді, мати уявлення про всі стилі плавання і вміти ними плавати, вміти організовувати не лише змагання з плавання, а й спортивні свята на воді.

**Мета курсу** «Плавання з методикою викладання» - формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь і навичок, які забезпечать теоретико-практичну підготовку висококваліфікованих тренерів-викладачів та інструкторів з плавання.

### **Завдання курсу:**

- **методичні:** сформувати у студентів уявлення про особливості плавання як виду спорту, специфіку організації навчально-тренувального процесу та оздоровчих занять з плавання;

-**пізнавальні:** оволодіти теоретичними, організаційно-методичними знаннями щодо навчання та удосконалення плаванню на різних етапах підготовки плавців. Знати основи організації та проведення змагань з плавання;

-**практичні:** оволодіти практично технікою стилів плавання, вміти планувати і проводити заняття з плавання спортивного та оздоровчого характеру залежно від віку, статі та спортивної кваліфікації займаючихся.

Вивчення навчального предмету передбачає оволодіння студентами теоретичних знань, рухових навичок спортивного і прикладного плавання, методикою початкового навчання та ознайомлення з особливостями проведення початкового спортивного тренування. Студенти вивчають плавання як педагогічно-спортивну дисципліну. Курс «Плавання з

методикою викладання» передбачає також вивчення студентами теорії та методики викладання плавання, сучасних технологій оздоровчого плавання, оволодіння технікою основних способів плавання, придбання необхідних знань, вмінь та навиків для самостійної роботи. Студенти мають засвоїти основні знання з техніки виконання плавальних вправ; методику навчання, тренування та правил проведення змагань з плавання; прикладного та масового плавання. У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати: правила поведінки та безпеки на воді, техніку спортивних способів плавання, поворотів та стартів; теорію і методику початкового навчання плаванню; теорію і методику спортивного тренування плавців; техніку способів прикладного плавання (на боці, брасом на спині), техніку пірнання, технологію рятування потопуючих. вміти: плавати спортивними та прикладними способами плавання, виконувати повороти та старты, розробляти план-конспект та проводити урок з плавання; проводити змагання з плавання; пірнати в глибину та довжину, звільнятися від захватів потопуючого в умовах наближених до реальних, транспортувати потопуючого, надавати першу допомогу.

Викладання курсу «Плавання з методикою викладання» передбачає підготовку висококваліфікованих компетентних викладачів фізичної культури, тренерів з плавання для спеціалізованих навчальних закладів різного рівня акредитації, керівників спортивних секцій. Під час викладання даної дисципліни студенти повинні оволодіти загальними та спеціальними компетентностями.

#### **Загальні компетентності:**

- Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

- Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар

### Програмні результати навчання:

В процесі вивчення студентами навчальної дисципліни «Плавання з методикою викладання» очікуються наступні програмні результати навчання:

- спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;

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

- доцільно використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;

- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати;

**Міждисциплінарні зв'язки.** Вивчення дисципліни «Плавання з методикою викладання» передбачає тісний взаємозв'язок з іншими навчальними дисциплінами: гімнастика, рухливі ігри, теорія та методика фізичного виховання, анатомія людини, фізіологія людини, основи спортивного тренування тощо.

### «Структура навчальної дисципліни»

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	Усього	У тому числі				
		л	п	лб.	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
<b>4-й курс</b>						
<b>Змістовний модуль 1. Теоретико-методичні основи спортивного тренування в плаванні</b>						
<b>Лекційний модуль (10 год)</b>						
<b>Тема 1.</b> Основи спортивного тренування в плаванні.	4	2	-	-	-	2
<b>Тема 2.</b> Методичні основи початкового навчання плаванню, етапність навчання.	4	2	-	-	-	2
<b>Тема 3.</b> Особливості виконання спеціальних вправ для плавців на суші і у воді відносно вікового фактору, спортивної кваліфікації, стану здоров'я.	4	2	-	-	-	2
<b>Тема 4.</b> Основи і особливості техніки стилів	6	2	-	-	-	4

спортивного плавання. Біомеханіка рухів. Помилки в техніці та методика їх виправлення.						
<b>Тема 5.</b> Методичні особливості організації занять з плавання з дітьми різного віку. Прикладне плавання.	<b>6</b>	<b>2</b>	-	-	-	<b>4</b>
<b>Всього:</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	-	-	-	<b>14</b>
<b>Практичний модуль (18 год)</b>						
<b>Тема 1.</b> Основні правила з техніки безпеки проведення занять у басейні. Удосконалення та методичні основи виконання спеціальних вправ для плавців на суші і у воді.	<b>4</b>	-	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>Тема 2.</b> Удосконалення техніки виконання спеціальних вправ для плавців-початківців у воді. Робота з плавальним інвентарем.	<b>4</b>	-	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>Тема 3.</b> Відпрацювання методичних підходів щодо удосконалення процесу навчання початковому плаванню. Вправи у воді з плавальними інвентарем.	<b>4</b>	-	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>Тема 4.</b> Проведення частин занять з початкового плавання студентами під контролем викладача. План-конспект навчального заняття з плавання	<b>6</b>	-	-	<b>2</b>	-	<b>4</b>
<b>Тема 5.</b> Робота над практичним удосконаленням фаз техніки стилів спортивного плавання. Помилки в техніці та методика їх виправлення. Кроль на груді.	<b>4</b>	-	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>Тема 6.</b> Робота над практичним удосконаленням фаз техніки стилів спортивного плавання. Помилки в техніці та методика їх виправлення. Кроль на спині.	<b>4</b>	-	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>Тема 7.</b> Робота над практичним удосконаленням фаз техніки стилів спортивного плавання. Помилки в техніці та методика їх виправлення. Брас.	<b>4</b>	-	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>Тема 8.</b> Робота над практичним удосконаленням фаз техніки стилів спортивного плавання. Помилки в техніці та методика їх виправлення. Баттерфляй.	<b>4</b>	-	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>Тема 9.</b> Контроль за отриманими технічними вміннями стилів спортивного плавання.	<b>2</b>	-	-	<b>2</b>	-	-
<b>Всього:</b>	<b>36</b>	-	-	<b>18</b>	-	<b>18</b>
<b>Змістовний модуль 2. Теоретико-методичні аспекти плавання.</b>						
<b>Практичний модуль (18 год)</b>						
<b>Тема 10.</b> Удосконалення техніки стартів з стартової тумбочки у спортивному плаванні та постстартових відрізків. Робота в воді для удосконалення швидкісних здібностей.	<b>4</b>	-	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>Тема 11.</b> Удосконалення техніки стартів з води у спортивному плаванні та постстартових відрізків. Робота в воді для удосконалення швидкісних здібностей	<b>2</b>	-	-	<b>2</b>	-	-
<b>Тема 12.</b> Удосконалення техніки поворотів у спортивному плаванні та посповоротних відрізків відповідно стилів спортивного плавання.	<b>2</b>	-	-	<b>2</b>	-	-
<b>Тема 13.</b> Відпрацювання дистанцій комплексним плаванням з дотриманням техніко-тактичних вимог спортивного плавання.	<b>4</b>	-	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>Тема 14.</b> Відпрацювання дистанцій комбінованим плаванням з дотриманням техніко-тактичних вимог спортивного плавання.	<b>4</b>	-	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>Тема 15.</b> Прикладне плавання.	<b>4</b>	-	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>Тема 16.</b> Навчальне заняття в ігровій формі. Ігри на	<b>4</b>	-	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>

воді.						
<b>Тема 17.</b> Навчальне заняття в змагальній формі.. Естафетне плавання.	<b>4</b>	-	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>Тема 18.</b> Контроль за отриманими вміннями з плавання.	<b>2</b>	-	-	<b>2</b>	-	-
<b>Всього:</b>	<b>30</b>	-	-	<b>18</b>	-	<b>12</b>
<b>Загальна кількість годин:</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	-	<b>36</b>	-	<b>44</b>

### **Зміст дисципліни**

Програма курсу призначена для студентів факультету фізичного виховання та спорту спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Ознайомившись успішно з даною дисципліною студенти набувають вміння інструкторів, тренерів з плавання для роботи в спортивних та оздоровчих секціях з плавання.

Узагальнюючи сучасні досягнення науки і практики в галузі плавання дисципліна розкриває:

- теоретичний аспект плавання напрямків оздоровче, корекційне, спортивне;
- практично-методичний аспект напрямків плавання;
- методичний аспект організації та управління напрямків плавання;
- особливості організації змагально-розважальних заходів на воді;
- основи прикладного плавання.

Навчальна дисципліна «Плавання з методикою викладання» включає теоретико-практичне ознайомлення з наступними тематичними напрямками:

1. Правила з техніки безпеки на заняттях з плавання в басейні та на відкритих водоймищах. Особливості виконання спеціальних вправ для плавців на суші і у воді.
2. Особливості початкового навчання плаванню.
3. Основи техніки стилів спортивного плавання, помилки та методика їх виправлення (Кріль на груді, Кріль на спині, Брас, Батерфляй).
4. Основи і особливості техніки стартів і поворотів;
5. Техніко-тактичні основи комплексного і комбінованого плавання.
6. Правила проведення змагань зі спортивного плавання.

7. Методичні особливості організації і проведення навчально-тренувальних занять з людьми різного віку, статі, спортивної кваліфікації.

8. Основи організації і проведення занять з плавання на відкритому водоймищі; організаційно-методичні основи організації та проведення ігор на воді.

В процесі вивчення навчальної дисципліни «Плавання з методикою викладання» використовуються традиційні форми занять – лекційні і лабораторні заняття. Форма семестрового контролю – залік. Навчальна дисципліна «Плавання з методикою викладання» передбачає теоретичний і практичний аспекти.

На самостійну роботу винесені завдання, виконання яких сприяє поглибленню теоретико-методичних знань і формуванню прикладних професійних навичок, а також підготовці студентів до складання заліку з дисципліни.

Детальний розподіл навантаження відображений в таблицях програми.

#### **4-й курс**

### **Змістовний модуль 1. Теоретико-методичні основи спортивного тренування в плаванні**

#### **Лекційний модуль** **10**

#### **Тема 1. Основи спортивного тренування в плаванні.** **2**

Вимоги до відбору у спортивне плавання. Етапи, періоди циклічність спортивного тренування в плаванні. Форми організації навчально-тренувальних занять. Характеристика, вимоги та модельний зміст складових частин спортивного тренування у спортивному плаванні.

#### **Тема 2. Методичні основи початкового навчання плаванню, етапність навчання.** **2**

Психологічний аспект готовності дитини до навчання плаванню. Етапи навчання плаванню та їх складові. Методичні основи навчання спортивному плаванню дітей різного віку, стану здоров'я.

#### **Тема 3. Особливості виконання спеціальних вправ для плавців на суші і у воді відносно вікового фактору, спортивної кваліфікації, стану здоров'я.** **2**

Особливості роботи плавців на суші, вимоги до ЗФП і СФП плавців. Вправи з використанням спеціального обладнання та тренажерних пристроїв. Види навантаження. Методичні основи розвитку спеціальних фізичних якостей плавців відносно віку, рівня підготовленості, стану здоров'я.

**Тема 4. Основи і особливості техніки стилів спортивного плавання. Біомеханіка рухів. Помилки в техніці та методика їх виправлення.** 2

Теоретичні основи щодо модельних вимог траєкторії опорної і безопорної фаз гребка в стилях спортивного плавання. Погодження рухів рук, ніг. Положення тіла плавця і дихання. Розповсюджені помилки під час плавання спортивними стилями.

**Тема 5. Методичні особливості організації занять з плавання з дітьми різного віку. Прикладне плавання.** 2

Сенситивні періоди і адаптація. Вік і можливості аеробно-, анаеробних систем енергозабезпечення. Спрямованість прикладного плавання та його складові. Надання першої допомоги потерпілому на воді.

**Практичний модуль** 18

**Тема 1. Основні правила з техніки безпеки проведення занять у басейні. Удосконалення та методичні основи виконання спеціальних вправ для плавців на суші і у воді.** 2

Техніка безпеки при проведенні занять з плавання. Інструктаж. Повторення правил перебування у басейні. Відпрацювання комплексу спеціальних вправ для плавців на суші і у воді. Методичні рекомендації щодо правильності техніки виконання вправ у воді.

**Тема 2. Удосконалення техніки виконання спеціальних вправ для плавців-початківців у воді. Робота з плавальним інвентарем.** 2

Удосконалення техніки виконання спеціально-підготовчих вправ для плавців у воді: вправи на затримку дихання, вправи для навчання виконанню правильного видоху у воду, вистрибування з води, вправи «поплавок», «зірочка», «рибка», вправи на скольжіння у воді в різних положеннях. Робота з плавальним інвентарем.

**Тема 3. Відпрацювання методичних підходів щодо удосконалення процесу початкового навчання плаванню. Вправи у воді з плавальними інвентарем.** 2

Виконання комплексу спеціально-підготовчих вправ у воді. Методика використання плавальних дощечок для початкового навчання плаванню. Різновиди дощечок. Відпрацювання вправ і завдань з

різними та типом плавальними дощечками.

**Тема 4. Проведення частин занять з початкового плавання студентами під контролем викладача.** 2

Виконання СФП у воді. Проведення студентами підготовчої, основної і заключної частин навчального заняття з плавання відносно поставленої мети заняття. Застосування плавального інвентаря. Оформлення плану-конспекту.

**Тема 5. Робота над практичним удосконаленням фаз техніки стилів спортивного плавання. Помилки в техніці та методика їх виправлення. Кроль на груді.** 2

Удосконалення техніки рухів руками та дихання при плаванні кроль на груді відносно модельних вимог. Узгодження техніки рухів руками та дихання (імітаційні, підготовчі вправи, модельні вправи, вправи для удосконалення даного елементу техніки, виявлення основних помилок та недоліків у техніці виконання, вправи для їх усунення).

**Тема 6. Робота над практичним удосконаленням фаз техніки стилів спортивного плавання. Помилки в техніці та методика їх виправлення. Кроль на спині.** 2

Удосконалення техніки рухів руками та дихання при плаванні кроль на спині. Положення тіла, техніка рухів ногами, руками, дихання. Особливості виконання гребків. Узгодження техніки рухів частин тіла (імітаційні, підготовчі вправи, модельні вправи, вправи для удосконалення даного елементу техніки, виявлення основних помилок та недоліків у техніці виконання, вправи для їх усунення).

**Тема 7. Робота над практичним удосконаленням фаз техніки стилів спортивного плавання. Помилки в техніці та методика їх виправлення. Брас.** 2

Удосконалення техніки рухів руками та дихання при плаванні брас на спині. Положення тіла, техніка рухів ногами, руками, дихання. Особливості виконання гребків. Узгодження техніки рухів частин тіла (імітаційні, підготовчі вправи, модельні вправи, вправи для удосконалення даного елементу техніки, виявлення основних помилок та недоліків у техніці виконання, вправи для їх усунення).

**Тема 8. Робота над практичним удосконаленням фаз техніки стилів спортивного плавання. Помилки в техніці та методика їх виправлення. Батерфляй.** 2

Удосконалення техніки рухів руками та дихання при плаванні батерфляєм. Положення тіла, техніка рухів ногами, руками, дихання. Особливості виконання гребків. Узгодження техніки рухів частин

тіла(імітаційні, підготовчі вправи, модельні вправи, вправи для удосконалення даного елементу техніки, виявлення основних помилок та недоліків у техніці виконання, вправи для їх усунення.

**Тема 9. Контроль за отриманими технічними вміннями стилів спортивного плавання.**

Пропливання на техніку дистанцій із відпочинком між ними 50 метрів батерфляй, 50 метрів кроль на спині, 50 метрів брас, 50 метрів кроль на груді. Виявлення помилок. Оцінювання відносно модельних вимог техніки. 2

**Змістовний модуль 2.**

**Теоретико-методичні аспекти плавання.**

**Практичний модуль**

**Тема 10. Удосконалення техніки стартів з стартової тумбочки у спортивному плаванні та постстартових відрізків.Робота в воді для удосконалення швидкісних здібностей.** 18 2

Удосконалення техніки виконання стартів та постстартових відрізків при плаванні спортивними стилями плавання (спеціальні вправи для удосконалення техніки виконання стартів). Вправи для удосконалення швидкісних здібностей (проста рухова реакція, швидкість виконання рухів)

**Тема 11. Удосконалення техніки стартів з води у спортивному плаванні та постстартових відрізків.Робота в воді для удосконалення швидкісних здібностей.**

Удосконалення техніки виконання стартів та постстартових відрізків при плаванні спортивними стилями плавання (спеціальні вправи для удосконалення техніки виконання стартів). Вправи для удосконалення швидкісних здібностей (проста рухова реакція, швидкість виконання рухів) 2

**Тема 12.Удосконалення техніки поворотів у спортивному плаванні та постстартових відрізків.Робота в воді для удосконалення швидкісних здібностей.**

Удосконалення техніки виконання поворотів та постповоротних відрізків при плаванні спортивними стилями плавання (спеціальні вправи для удосконалення техніки виконання стартів). Вправи для удосконалення швидкісних здібностей (швидкість виконання рухів) 2

**Тема 13. Відпрацювання дистанцій комплексним плаванням з дотриманням техніко-тактичних вимог спортивного плавання.**

Комплекси СФП у воді. Робота комплексним плаванням 200 метрів юнаки, 100 метрів дівчата серіями. Удосконалення техніко-тактичних 2

дій під час комплексного плавання. Робота над помилками. Застосування плавального інвентарю (дощечки, калабашки, лопатки).

**Тема 14. Відпрацювання дистанцій комбінованим плаванням з дотриманням техніко-тактичних вимог спортивного плавання.**

Комплекси СФП у воді. Робота комбінованим плаванням 200 метрів юнаки, 100 метрів дівчата серіями. Удосконалення техніко-тактичних дій під час комбінованого плавання. Робота над помилками. Застосування плавального інвентарю (дощечки, калабашки, лопатки).

2

**Тема 15. Прикладне плавання.**

Виконання типів транспортування потерпілого на воді. Різновиди захватів, занурень. Вимоги до надання першої допомоги потерпілому.

2

**Тема 16. Навчальне заняття в ігровій формі. Ігри на воді.**

Види ігор на воді. Методичні основи проведення ігор на воді. Застосування ігрового інвентарю. Адаптація ігор відносно вікового фактору і тематичних завдань спортивного тренування.

2

**Тема 17. Навчальне заняття в змагальній формі. Естафетне плавання.**

Методичні основи організації і проведення заняття в змагальній формі. Запливи юнаків, дівчат, пропливання естафет команда міх, передача естафети. Відпрацювання естафетного плавання у змагальному режимі.

**Тема 18. Контроль за отриманими вміннями з плавання.**

Контрольне заняття пропливання 50 метрів вільним стилем юнаки і дівчата на час. Підведення підсумків.

**Модуль самостійної роботи**

**44**

1. Історичний досвід формування науково-організаційних основ підготовки плавців 4
2. Відомі спортсмени-плавці України і світу. 4
3. Спортивне плавання в Олімпійській системі 2
4. Гідродинаміка в плаванні 2
5. Розкажіть про існуючий характер змагань. 2
6. Охарактеризуйте розділи положення про змагання з плавання 4
7. Розкажіть про правила проведення змагань з плавання. 2
8. В басейнах яких розмірів проводяться офіційні змагання з плавання? 2
9. Назвіть основні педагогічні принципи, методи і засоби, які застосовуються в навчально-тренувальному процесі плавання. 2
10. Назвіть основні завдання початкового навчання плаванню. 4
11. Охарактеризуйте поняття “рухове уміння” і “рухова навичка”. 2
12. Які характеристики учнів необхідно враховувати при комплектуванні навчальних груп з плавання? 2

13.Охарактеризуйте групи методів, які застосовуються при навчанні плаванню.	2
14.Назвіть основні групи засобів, які застосовуються при навчанні плаванню, спрямованість впливу вправ кожної групи та завдання.	2
15. Способи та дистанції, за якими проводяться змагання з плавання та реєструються рекорди.	2
16. Засоби спортивного тренування в спортивному плаванні	2
17. Відновлювальні вправи в плаванні	2
18. Реакція організму плавців на тренувально-змагальні навантаження.	2
19. Змагання в системі підготовки плавців	2
20. Основи техніки виконання непрямого масажу серця при наданні першої допомоги на воді потерпілому.	2

### **Підсумкова тека**

Оцінка рівня та якості знань студентів з дисципліни «Плавання з методикою викладання» відбуватиметься в наступних формах:

1) Оформлення плану-конспекту заняття з плавання (вік, фізична підготовленість займаючихся, спрямованість заняття з плавання за вибором студента);

2) Проведення комплексу СПВ у воді;

3) Демонстрація техніки плавання способом кроль на груді, кроль на спині, брас (дистанція 50 м. кожним способом) з виконанням стартів і поворотів (повороти прості відкриті).

4) Виявити помилки в техніці плавання спортивними стилями, та розкрити методику їх виправлення.,

5) Пропливання 50 м. вільним стилем з урахуванням часу (с.) (басейн 25 метрів):

<b>Юнаки</b>	<b>Дівчата</b>
38.00 – «5»	44.00 – «5»
43.00 – «4»	50.00 – «4»
50.00 – «3»	55.00 – «3»

### **МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

Навчальна дисципліна «Плавання з методикою викладання» передбачає застосування ряду методів навчання. Так в процесі лекційних модулів дисципліни застосовуються наступні групи і різновиди методів: словесні методи (лекція, розповідь, пояснення, бесіда), практичні методи (творчі завдання, тематичні доповіді), наочні методи (відеодемонстрація, ілюстрування). Практичні модулі дисципліни включають також ряд методів: словесні методи (розповідь, пояснення, бесіда, вказівка), практичні методи (тематичні завдання, ситуативні завдання, метод вправи), наочні методи (демонстрування, ілюстрування, самостійне спостереження). Зазначені групи методів навчання застосовуються для ефективності навчального процесу.

### **МЕТОДИ КОНТРОЛЮ**

Навчальна дисципліна «Плавання з методикою викладання» передбачає застосування ряду методів контролю, а саме: метод поточного оцінювання, перевірка матеріалів самопідготовки, метод тестового контролю, метод усного контролю (фронтальне і комбіноване опитування). Зазначені групи методів застосовуються для ефективності навчального процесу.

### **Залікові вимоги теоретичної підготовки**

Якщо у студента є медичні протипоказання до практичного модулю навчальної дисципліни «Плавання з методикою викладання» то передбачені наступні вимоги та теоретико-методичні завдання:

1. Студент має відвідувати практичні заняття у басейні, спостерігати за методичними особливостями проведення занять й може залучатися в ролі помічника (черговий).

2. Студент відносно тематик занять практичного модулю самостійно опрацьовує матеріал в теоретичному аспекті і на кожне заняття має підготувати план-конспект (за яким велося спостереження).

3. Студент має оформити реферат.

Вимоги до реферату:

1) Титульний аркуш.

2) Зміст (план).

3) Вступ.

4) Основні розділи і підрозділи реферату з посиланням на літературні джерела наведені у списку літератури.

5) Висновки.

Захист реферату.

4. Студенту надаються питання на самоопрацювання, які входять до переліку залікових питань.

**Залікові питання**  
**розділу Залікові вимоги теоретичної підготовки**

1. Яке значення відігравало плавання для людини у первісному суспільстві?
2. Яке значення надавалось плаванню в античному світі (у Стародавній Греції, Римі)?
3. Охарактеризуйте значення сучасних олімпійських ігор у розвитку плавання.
4. Розкажіть про виступи українських плавців на олімпійських іграх.
5. Охарактеризуйте спортивне плавання як навчальну дисципліну.
6. Охарактеризуйте плавання як вид спорту.
7. Які Ви знаєте способи спортивного плавання і за якими дистанціями проводяться змагання з плавання та реєструються рекорди.
8. Назвіть етапи естафетного плавання (порядок проходження дистанції).
9. Назвіть етапи комплексного плавання (порядок проходження дистанції).
10. Охарактеризуйте плавання як фізичну дію.
11. Розкажіть про класифікацію плавання.
12. Охарактеризуйте особливості плавання як фізичної вправи.
13. Охарактеризуйте спортивне значення плавання.
14. Охарактеризуйте виховне значення плавання.
15. Охарактеризуйте оздоровче значення плавання.
16. Охарактеризуйте прикладне значення плавання.
17. Дайте визначення поняття «техніка спортивного плавання».
18. Які фактори впливають на розвиток техніки спортивного плавання, її варіативність?
19. Що вивчає наукова дисципліна «гідростатика»?
20. Дайте визначення гідродинаміки плавання.
21. Розкажіть про оптимальні варіанти траєкторій рухів кисті та її орієнтації в потоці води під час гребка руками.
22. Що таке «високе положення ліктя» під час гребка руками?
23. Назвіть фази циклу рухів плавця в кожному спортивному способі плавання.
24. Проаналізуйте техніку рухів рук та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на грудях.
25. Яку участь відіграє тулуб у виконанні робочих і підготовчих рухів плавця у кролі на грудях?
26. Розкажіть про узгодження рухів плавця при плаванні чотирьохударним кролем на грудях.
27. Поясніть, в чому в першу чергу спостерігається різниця в узгодженні рухів при плаванні двох- і шестиударним кролем на грудях.
28. Яку роль грають рухи ногами при плаванні з використанням різних варіантів техніки кролем на грудях?
29. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на спині.
30. Яке узгодження рухів використовується в сучасних варіантах техніки плавання кролем на спині?

31. Проаналізуйте техніку рухів руками і дихання при плаванні брасом.
32. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні брасом.
33. Проаналізуйте техніку рухів руками і дихання при плаванні дельфіном.
34. Проаналізуйте техніку рухів ногами і тулуба при плаванні дельфіном.
35. Проаналізуйте техніку одного із сучасних варіантів виконання старту з тумбочки; назвіть фази рухів.
36. Розкажіть про сучасні варіанти старту і поворотів, які застосовуються при плаванні на спині.
37. Розкажіть про класифікацію сучасних поворотів, які застосовуються при плаванні кролем на грудях, брасом, дельфіном. Охарактеризуйте техніку виконання поворотів.
38. Розкажіть про сучасну техніку виконання поворотів при комплексному плаванні.
39. Розкажіть про способи та дистанції, за якими проводяться змагання з плавання та реєструються рекорди.
40. Розкажіть про існуючий характер змагань.
41. Охарактеризуйте розділи положення про змагання з плавання
42. Розкажіть про правила проведення змагань з плавання. 7
43. В басейнах яких розмірів проводяться офіційні змагання з плавання?
44. Назвіть основні педагогічні принципи, методи і засоби, які застосовуються в навчально-тренувальному процесі плавання.
45. Назвіть основні завдання початкового навчання плаванню.
46. Охарактеризуйте поняття “рухове уміння” і “рухова навичка”.
47. Які характеристики учнів необхідно враховувати при комплектуванні навчальних груп з плавання?
48. Охарактеризуйте групи методів, які застосовуються при навчанні плаванню.
49. Назвіть основні групи засобів, які застосовуються при навчанні плаванню, спрямованість впливу вправ кожної групи та завдання.
50. Як впливають систематичні заняття плаванням на організм дитини?
51. Розкажіть про особливості застосування загальнорозвиваючих, спеціальних та імітаційних фізичних вправ на заняттях з плавання.
52. Охарактеризуйте підготовчі вправи для освоєння водного середовища, назвіть основні підгрупи цих вправ та спрямованість їх впливу.
53. Розкажіть про анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей шкільного віку.
54. Назвіть основні групи ігор, які застосовуються на заняттях з дітьми, в залежності від їх віку та підготовленості.
55. Назвіть основні завдання та етапи навчання навичці плавання.
56. Охарактеризуйте типові помилки, що виникають при вивченні окремих елементів способу кроль на грудях та вкажіть шляхи їх попередження і усунення.
57. Охарактеризуйте типові помилки, що виникають при вивченні окремих елементів способу кроль на спині та вкажіть шляхи їх попередження і усунення.

58. Охарактеризуйте типові помилки, що виникають при вивченні окремих елементів способу брас та вкажіть шляхи їх попередження і усунення
59. Назвіть обов'язкові заходи для попередження травм і нещасних випадків, яких необхідно дотримуватися при навчанні плаванню.
60. Розкажіть про необхідний інвентар та обладнання басейнів для забезпечення навчальних і тренувальних занять, проведення змагань. Санітарний нагляд.
61. Яке значення прикладного плавання в системі початкового навчання плаванню?
62. Як організувати рятувальну службу у місцях масового відпочинку на воді? Назвіть основні причини нещасних випадків на воді.
63. Яка послідовність дій при рятуванні потоплюючого?
64. Як правильно підпливати до потоплюючого?
65. Які існують способи звільнення від захватів потоплюючого?
66. Охарактеризуйте способи транспортування потоплюючого до берега.
67. Як правильно виносити потерпілого з води на берег (пологий, крутий)?
68. Які існують стани потерпілого на воді, їх ознаки та шляхи визначення?
69. Які бувають види утоплення?
70. Послідовність дій при наданні першої медичної допомоги при утопленні? Які існують способи штучного дихання?

## **Список рекомендованої літератури.**

### ***Основна література***

1. Булгакова Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 184 с.
2. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.
3. Биканов С.Р. Програма курсу підвищення спортивної майстерності з плавання для факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів та університетів / С.Р. Биканов. – К.: ГСДО, 1995. – 44 с.
4. Велитченко В.К. Как научиться плавать / В.К. Велитченко. – М.: Терра-спорт, 2000. – 96 с.
4. Гончар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: Учеб. программа с метод. указаниями для высш. учеб. заведений по специальности П. 02.02.00. – «Физическая культура и спорт». – Мн.: Хата, 1994. – 120 с.
6. Гончар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования / И.Л. Гончар . – Ч. 2: Учебник. – Одесса: Друк, 2006. – 696 с.
7. Дубовис М.С. Ігри та ігрові вправи для початкового навчання плаванню: Посібник для вчителя / М.С. Дубовис, Ю.О. Короп. – К.: Радянська школа, 1991. – 143 с.
8. Скалій О.В. Азбука плавання: Навчальний посібник / О.В. Скалій. – Тернопіль: Астон, 2003. – 102 с.
9. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под общ.ред. В.Н.Платонова. – К.: Олімпійська література, 2011. – 480 с.

### ***Додаткова література***

1. Булах И.М. Плавание от рождения до школы / И.М. Булах. – Мн.: Полымя, 1991. – 106 с.
2. Быков В.А. Комплексное обучение студентов технике спортивного плавания: Учеб. Пособие / В.А. Быков, В.В. Ермаков . – Смоленск, 1996. – 66 с.
3. Полатайко Ю. О. Фізіологія системи дихання при спортивному плаванні: Навчально-методичний посібник / Ю.О. Полатайко.- Івано-Франківськ: “Тіповіт”, 2005.
4. Класифікаційна таблиця нормативів з плавання. Федерація плавання міста Херсона. Вилучено з <https://swimschoolkherson>.

### ***Internet —ресурси***

1. [www.fina.org](http://www.fina.org)
2. [www.swimnews.Com](http://www.swimnews.Com)
3. . <http://www.swiming.kiev.ua>
4. . <http://swim.at.ua>
5. . <http://www.eurosport.ru/swimming/>

# КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ, ВМІНЬ ТА НАВИЧОК СТУДЕНТІВ З КУРСУ

*«Плавання з методикою викладання»*

A5 (відмінно)	Студент має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного та практичного курсу, вільно володіє понятійним апаратом, знає основні аспекти навчальної дисципліни. Активно приймає участь при обговоренні контрольних питань та питань на самостійне опрацювання. Систематично відвідує практичні заняття й виконує методично вірно поставлені завдання. На значному рівні здає контрольні нормативи.
B 4 (добре)	Студент має міцні ґрунтовні знання, виконує теоретичну та практичну роботу без помилок, але може допустити незначні помилки при виконанні контрольних завдань.
C 4 (добре)	Студент знає програмний матеріал повністю, готує питання на самостійну підготовку але виникають труднощі при виконанні завдань методично вірно, не вміє логічно побудувати відповіді на контрольні питання, плутає певні поняття дисципліни, допускає незначні помилки під час підсумкових завдань.
D 3 (задовільно)	Студент знає основні теми курсу, має уявлення про структуру методик проведення окремих занять, але його знання мають загальний характер. Вміє провести різні частини занять. Володіє знаннями та вміннями не в повному обсязі.
E3 (задовільно)	Студент знає основні теми курсу, але його знання мають загальний характер. Має прогалини в теоретичному курсі та не в повному обсязі виконав тематичний матеріал практичного модулю. Несвоєчасно готує індивідуальні завдання, які поверхово розкривають обрані питання, допускає ряд помилок під час контрольних завдань. Не в повному обсязі виконані контрольні нормативні вимоги.
X2 (незадовільно) з можливістю повторного складання	Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Оформлений лекційний матеріал і матеріал на самоопрацювання частково. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє побудувати відповіді на контрольні питання, не виконав тематичний матеріал практичного модулю у повному обсязі.
F1 (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Студент повністю не знає програмного матеріалу, не виконав передбачені робочою програмою завдання.