



## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### «ПЛАВАННЯ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ»

Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітньо-професійна програма	Фізкультурно-спортивна реабілітація
Факультет	Здоров'я фізичної культури і спорту
Кафедра	Фізичної культури і спорту
Семестр	IV
Кількість кредитів	4
Мова викладання	українська

Викладач	к.н з фіз. вих. та сп., доц. Романова Вікторія Іванівна
Контактна інформація	romanova250570@ukr.net

#### ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація	<p>Навчальна дисципліна «Плавання з методикою викладання» орієнтована на формування у майбутніх тренерів фізичної культури професійно-педагогічної спрямованості на майбутню фахову діяльність у фізичній культурі та спорту. Предметом вивчення дисципліни є формування висококваліфікованої, освіченої, гармонічно розвиненої особистості, професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок та методики, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих викладачів-тренерів та інструкторів з водних видів спорту, які зможуть забезпечити ефективний процес початкового та професійного навчання плаванню.</p>
Мета та цілі	<p>Метою дисципліни «Плавання з методикою викладання» набуття студентами теоретичних знань і практичних навиків, навчання техніки плавання спортивними способами, набуття вмінь самостійного тренування, оволодіння нетрадиційними формами проведення занять у воді з різними групами населення. «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.</p> <p>Основними завданнями вивчення дисципліни «Плавання з методикою викладання» є забезпечення теоретичної і практичної підготовки здобувачів вищої освіти до професійної діяльності, набуття студентами знань з теорії і методики викладання плавання, засвоєння теоретичних знань з методики навчання спортивним, початковим, та прикладним способам плавання; необхідними уміннями та навичками із основ техніки спортивного плавання, пірнання та засобів першої допомоги на заняттях з плавання.</p> <p>Після опанування основних положень дисципліни «Плавання з методикою викладання» студенти повинні знати: базові поняття фізичного виховання; завдання та основи соціальної практики національної системи фізичного виховання; особливості основних організаційних форми фізичного виховання, основи фізичного виховання різних груп населення та різних напрямків фізичного виховання та різноманітні форми проведення навчально-тренувальних занять; уміти: творчо використовувати отримані знання, організувати навчально-тренувальні заняття з різними віковими</p>

	групами.
<b>Результати навчання</b>	<p>Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у здобувачів вищої освіти програмних результатів навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;</li> <li>– здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;</li> <li>– обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту та адаптивної фізичної культури;</li> <li>– знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини;</li> <li>– обґрунтовувати та реалізовувати вибір фізичних вправ, методів і засобів фізкультурно-спортивної реабілітації для відновлення функціональних можливостей організму та покращення фізичного і психологічного стану.</li> </ul>
<b>Soft skills:</b>	<p>Під час вивчення дисципліни студент отримує можливість формувати та розвивати soft skills - соціально-психологічні аспекти професійної компетентності: здатність аналізувати та оцінювати, інтерпретувати; здатність логічно мислити, креативно діяти; планувати та управляти часом, презентувати себе і свою позицію; діяти відповідально.</p>
<b>Пререквізити</b>	Здобувач вищої освіти повинен знати такі попередні курси: «Історія ФК», «Педагогіка», «Вступ до спеціальності», «Біомеханіка».

### СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	План, короткі тези	Завдання	Кіль-ть балів
<b>Змістовий модуль 1. Плавання як вид олімпійського спорту. Методика та техніка навчання початкового плавання.</b>			
<b>Тема 1. Історія розвитку плавання. Місце і значення плавання в системі фізичного виховання в Україні</b>	<p>Історія розвитку плавання. Місце і значення плавання в системі фізичного виховання в Україні. Плавання як олімпійський вид спорту. Плавання в Україні.</p> <p>Класифікація основних видів плавання. Характерні особливості плавання, як засобу фізичного виховання його виховне, оздоровче, прикладне та спортивне значення. Місце плавання в системі фізичного виховання в Україні. Техніка безпеки на заняттях з плавання.</p>	Експрес опитування, виконання тестових завдань, кейс-стаді, презентація доповідей.	6
<b>Тема 2. Принципи, методи та засоби навчання плаванню.</b>	<p>Система навчання плаванню. Принципи, правила і методи навчання. Особливості засвоєння знань, навичок виконання рухів. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості плавців.</p>	Експрес опитування, виконання тестових завдань, кейс-стаді, презентація доповідей.	6
<b>Тема 3. Методика та техніка початкового навчання плавання.</b>	<p>Методика подолання фактора страху води. Підготовчі вправи звикання до води. Навчання диханню плавців-початківців. Методика</p>	Експрес опитування, виконання тестових завдань, кейс-стаді, презентація	6

	<p>прискороного навчання плаванню. Методика початкового навчання плаванню з ластами. Методика полегшених способів плавання.</p> <p>Методика навчання старту у плаванні. Методика початкового навчання плаванню.</p>	доповідей.	
<b>Змістовий модуль 2. Методика техніки навчання спортивним способом плавання</b>			
<b>Тема 4. Загальна характеристика методики, техніки навчання спортивним способом плавання.</b>	<p>Популяризація способу плавання. Варіанти техніки. Вправи для вивчення рухів ногами, руками та дихання. Старт (з тумбочки). Положення тіла, голови, рухи ніг, рухи рук. Дихання, узгодженість рухів, повороти та фінішування.</p>	Експрес опитування, виконання тестових завдань, аналіз педагогічних ситуацій, обговорення презентацій.	6
<b>Тема 5. Методика навчання техніки плавання способом кроль на грудях та кроль на спині.</b>	<p>Вправи для вивчення рухів ногами. На суші. Вправи для вивчення узгодження рухів руками, ногами та дихання. Старт (з води). Положення тіла, голови, рухи ніг, рухи рук. Дихання, узгодженість рухів, повороти та фінішування.</p>	Експрес опитування, виконання тестових завдань, аналіз нормативних документів.	6
<b>Тема 6. Методика навчання техніки плавання способом брас.</b>	<p>Вправи для вивчення рухів ногами. Вправи для вивчення рухів руками та дихання. Вправи для вивчення узгодження рухів ногами, руками та дихання. Старт (з тумбочки). Положення тіла, голови, рухи ніг, рухи рук. Дихання, узгодженість рухів, повороти та фінішування.</p>	Експрес опитування, виконання тестових завдань, кейс-стаді, презентація доповідей.	6
<b>Тема 7. Методика навчання техніки плавання способом батерфляй.</b>	<p>Вправи для вивчення рухів ногами та тулубом. Вправи для вивчення узгодження рухів руками, ногами та дихання. Старт (з тумбочки). Положення тіла, голови, рухи ніг, рухи рук. Дихання, узгодженість рухів, повороти та фінішування.</p>	Експрес опитування, виконання тестових завдань, кейс-стаді, презентація доповідей.	6
<b>Тема 8. Методика оздоровчого та лікувального плавання</b>	<p>Методика оздоровчого плавання. Методика лікувального плавання.</p>	Експрес опитування, виконання тестових завдань, кейс-стаді, презентація доповідей.	6
<b>Тема 9. Структура проведення занять з плавання. Організація та</b>	<p>Структура спортивного тренування. Розгорнута структура тренувального процесу. Вивчення організації та проведення змагань та суддівство.</p>	Експрес опитування, виконання тестових завдань, кейс-стаді, презентація доповідей.	6

<p>проведення змагань. Правила та суддівство.</p> <p><b>Тема 10.</b> <b>Плавання в системі реабілітації і адаптації осіб з обмеженими можливостями.</b></p>	<p>Плавання в системі реабілітації і адаптації осіб з обмеженими можливостями. Особливості фізичного розвитку осіб з обмеженими можливостями. Психолого-педагогічні характеристики осіб з обмеженими можливостями. Організація занять, матеріально-технічне забезпечення і обладнання.</p>	<p>Експрес опитування, виконання тестових завдань, кейс-стаді, презентація доповідей.</p>	<p>6</p>
---	--	---	----------

### **ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ**

#### **Основна:**

2. Андрощук Н. В. Основи здоров'я і фізична культура : (теоретичні відомості): навч. посібник / Н. Андрощук, М. Андрощук. - Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. - 160с.
3. Вінокурова Л. В. Оздоровча аеробіка : навч. посібник для студ. фак-тів фіз. Виховання / Л. В. Вінокурова ; МОН України ; МУ РЕГІ ім. С. Дем'янчука. – Рівне, 2003. – 181 с.
4. Ворона В. В. Плавання : навч. посібник для студ. закладів вищ. освіти спец. «017 Фізична культура і спорт» / В. В. Ворона, С. В. Заяц. – Суми : Сум. ДПУ ім. А.С. Макаренка, 2023. – 167 с.
5. Глазирін І. Д. Плавання: навч. посібник для студ. вищ навч. закладів / І. Д. Глазирін. - К. : Кондор, 2011. – 502 с.
6. Грузевич І. Я. Теорія і методика викладання плавання у закладах освіти : навч.-метод. посібник для викладачів та студ. ф-тів фіз. виховання і спорту / І. Я. Грузевич ; Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. Ф-т фіз. виховання і спорту, Каф. теорії і методики спорту, 2021. – 120 с. (Цифрова читальна зала)
7. Крук М. З. Навчання спортивним способам плавання : навч.-метод. Посібник / М. З. Крук, А. З. Крук ; ЖДУ ім. І. Франка. – Житомир, 2015. – 68 с.
8. Крук М. З. Теорія і методика викладання плавання : навч. - метод. матеріали для студентів ф-ту фіз. виховання і спорту / авт. : М. З. Крук, С. Р. Биканов, А. З. Крук. - Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 с.
9. Каунсілмен Д. Є. Наука про плавання. 2016. 431 с.
10. Каунсілмен Д. Є. Спортивне плавання. 2014. 208 с.
11. Кізло Н, Павлів І, Кізло Т. Методика початкового навчання плаванню: навч. посіб. Дрогобич: Видавничий відділ Дрогоб. держ. пед. ун-ту; 2013. 98 с.
12. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посібник / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов ; КЗ «Харківська гуманітарно - педагогічна академія» Харківської обласної ради. - Харків, 2020. – 143 с.
13. Ніфака Я. М. Плавання та оздоровча робота в школі: посібник для студ. вищ. навч. закладів / Я. М. Ніфака ; Ін-т здоров'я і фізичної культури молоді. - Луцьк, 1997. - 176 с.
14. Оздоровче плавання : навч. посібник для студ. I - II рівнів вищої освіти / авт. : Ю. Бріскін, Т. Одинець, М. Пітин, О. Сидорко ; МОН України. Львів. держ. ін.-т ФК. - Львів, 2017. - 201 с.
15. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання : навч. посібник / уклад. : В. В. Звонар, М. І. Петрушко, Г. О. Мордвінцев ; МОН України. ДВНЗ «Ужгород. нац. ун-т». Ф-т здоров'я та фізичного виховання, Каф. фіз. Виховання. - Ужгород, 2021. - 90 с.
16. Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник / уклад. : М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк ; Чернівецький нац. ун-т. - Чернівці, 2020. - 216 с.
17. Плавання та методика його викладання : навч. посібник / авт.: Д. Оленів, О. Юденко, В. Шемчук ; Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. - К., 2022. - 124 с.
18. Плавання. Теорія та методика : навч. – метод. посібник для студентів II-го курсу денної та заочної форми навчання / уклад. : В. П. Лашко, О. О. Сідаш, В. А. Астахов ; Дніпропетровськ. Держ. ін.-т фізичної культури та спорту, Каф. водних видів спорту, 2015. – 179 с.
19. Полатайко Ю.О. Плавання. - Івано-Франківськ: Плай, 2014. - 259 с.
20. Полатайко Ю.О. Плавання. Івано-Франківськ: Плай; 2015. 260 с.

21. Романова В.І., Сотник Ж.Г. Адаптивне плавання для людей з обмеженими можливостями. Наука та освіта в епоху нових викликів та можливостей : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції / Міжнародний гуманітарний дослідницький центр (Житомир, 13 січня 2024 р). Research Europe, 2024. 91-96 с.
22. Романова В.І. «Плавання» навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» рівня вищої освіти першого (бакалаврського). – Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука. Рівне. 2023р. 93с.
23. Сидорко О. Ю. Теоретико-методичні основи лікувально-оздоровчого плавання / О. Ю. Сидорко, М. В. Островський ; Львів. Держ. ун-т фіз.. культури, Каф. Водних та неолімпійських видів спорту. – Львів, 2018. – 12 с.
24. Сіренко Р. Плавання : навч. посібник / Р. Сіренко ; МОН України. ЛНУ ім. І. Франка. – Львів, 2020. – 254 с.
25. Степаненко В. Ю., Очкалов О. Ф. Плавання з методикою викладання: навч.-метод. посібник / В. Ю. Степаненко, О. Ф. Очкалов ; Луган. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – Старобільськ, 2021. – 100 с.
26. Ткач Е.М. Плавання. Початкове навчання: метод. посіб. Чернігів: ЧДПУ; 2016. 142 с.
27. Фізичне виховання : Плавання : навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів / уклад. : Н. А. Дакал, І. Ю. Хіміч, О. В. Антонюк та ін. ; КПІ ім. І. Сікорського. – К., 2021. – 216 с.
28. Романова В.І. «Плавання» навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» рівня вищої освіти першого (бакалаврського). - Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука. Рівне. 2023р. 93с.
29. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посібник/ авт. : В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов, В. В. Білецька, В. П. Семененко ; МОН України. Нац. авіаційний ун-т. - К., 2014. – 220 с. .

#### Допоміжна:

1. Білітюк С.А. Формування стимулів до занять фізичними вправами в дітей молодшого шкільного віку (на прикладі плавання) [дисертація]. Луцьк. Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки; 2016. 227 с.
30. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів: навч. метод. посіб. Київ: ІЗМН, 1998. 232 с.
31. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. Київ: ІЗМН; 1998. 64 с.
32. Головацький А. С. Анатомія людини : у 3 т. Т. 1. Вінниця: Нова кн., 2016. 368 с.
33. Заневський І., Заневська Л. Оцінювання надійності тесту при тренді результатів тестування / Спортивна наука України. Льві : ЛДУФК, 2013. № 1. С. 9-16.
34. Ільїн Є. П. Психологія фізичного виховання. Підручник для інститутів і факультетів
35. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник: в 2-х т. Київ: Олімп. літ.; 2017. Том 2. 368 с.
36. Лахно О.Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 5-го-7-го років життя [дисертація]. Київ; 2013. 301 с.
37. Ляшенко А.М, Делова І.О, Колонтаєвська О.О, Шевченко З.М. Додаткова парціальна програма спецкурсу з навчання плаванню дошкільників «Казкове плавання». Теорія і методика фізичного виховання. 2012; 7:19-31.
38. Ляшенко А.М, Делова І.О. До питання про методику навчання плаванню. Теорія та практика фізичного виховання. 2014; 3:33-35.
39. Маруненко М. І., Неведомська Є. О., Бобрицька В. І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: курс лекцій. К.: Професіонал, 2014. 480 с.
40. Москаленко Н.В, Полякова А.В. Особливості забезпечення рухової активності молодших дошкільнят. Харків: Фізична культура, спорт та здоров'я; 2014, с. 39-42.
41. Москаленко Н.В. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 2. С. 124-128.
42. Назаркевич Л.І, Линець М.М. Зміна функціонального стану дітей молодшого дошкільного віку під впливом оздоровчих занять з плавання з використанням рухових ігор у воді. Спортивна наука України. [Інтернет]. 2017; 4(80): 15-22. – Доступно на: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/625/0>
43. Полякова А.В. Організаційно-методичні засади рухового режиму дітей 6-7 років у дошкільних закладах різного типу [дисертація]. Дніпропетровськ; 2015. 273 с.
44. Романова В.І. Особливості навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку. Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Рівне, 25-26 листопада 2021 року). Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука. Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Ч. 2. С. 204-207.
45. Романова В.І., Сотник Ж.Г. Адаптивне плавання для людей з обмеженими можливостями.

Наука та освіта в епоху нових викликів та можливостей : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції / Міжнародний гуманітарний дослідницький центр (Житомир, 13 січня 2024 р). Research Europe, 2024. 91-96 с.

46. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології та педагогіки : посібник. К.: Академвидав, 2013. 504 с.
47. Цьось А.В, Дубогай О.Д. Навчання в русі. Здоров'язбережувальні педагогічні технології для молодших школярів та учнів: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк; 2017. 324 с.
48. Шахненко В. Г. Азбука здоров'я молодшого школяра : посіб. для вчителя 1-4-х класів. К. : Центр "Майстер - S" Творчої спілки вчителів України, 1998. 182 с.
49. Шульга Л.М. Плавання: методика навчання: навч. посіб. Київ: Олімп. літ.; 2012. 216 с.

### ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

<b>Загальна політика</b>	Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно розкладу, не спізнюватися. Дотримуватися етики поведінки. Працювати з навчальною літературою, з літературою на електронних носіях і в Інтернеті. При пропуску лекційних занять проводиться усна співбесіда за темою. Відпрацьовувати практичні заняття. Виконати індивідуальне завдання.
<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання</b>	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
<b>Політика щодо академічної доброчесності</b>	Під час виконання завдань вимагається дотримання правил академічної доброчесності. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування.

### ОЦІНЮВАННЯ

#### Нарахування балів

Види оцінювання	Бали
Змістовий модуль 1 (теми 1-3)	18
Змістовий модуль 2 (теми 4-10)	42
Підсумковий контроль (теми 1-10)- залік	40

#### Розподіл балів для оцінювання успішності студентів

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	Зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	незараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни