Форма № 09/18
Затверджена рішенням вченої ради
ІДГУ
від 30.08.2018 р., протокол № 1

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІЧНИЙ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, БІОЛОГІЇ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ (ПЛАВАННЯ)

(назва навчальної дисципліни)

освітній ступінь магістр
(назва освітнього ступеня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
(шифр і назва галузі знань)

спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
(код і назва спеціальності)

освітня програма Середня освіта: фізична культура

тип дисципліни вибіркова
(обов'язкова / вибіркова / факультативна)

Ізмаїл – 2021

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньо-професійної програми

_____

проф. Лавренчук В.П.
(підпис, ініціали, прізвище)

РЕКОМЕНДОВАНО:

кафедрою фізичної культури, біології та основ здоров'я

протокол № 6 від 12.01.21

Завідувач кафедри Баштовенко О.А.
(підпис, ініціали, прізвище)

ПОГОДЖЕНО:

Голова ради з якості вищої освіти педагогічного факультету

Сич Ю.І.
(підпис, ініціали, прізвище)

Розробники програми: Максимчук Борис Анатолійович, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної культури, біології та основ здоров'я

Рецензенти програми: Баштовенко Оксана Анатоліївна, кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної культури, біології та основ здоров'я

Ярчук Геннадій Васильович, кандидат філософських наук, доцент кафедри фізичної культури, біології та основ здоров'я

© Максимчук Б.А., 2021
© ІДГУ, 2021

1. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна	***Заочна***
Кількість кредитів: 4	*Лекції*:	
	16	*4*
Модулів:	*Практичні заняття*:	
Загальна кількість годин:120	*16*	*4*
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом:1	*Лабораторні заняття:*	
	-	-
Семестр: 2	*Семінарські заняття*:	
	-	-
Тижневе навантаження (год.):	*Консультації:*	
- аудиторне: 2	-	-
- самостійна робота: 8	*Індивідуальні заняття:*	
Форма підсумкового контролю: залік	-	-
Мова навчання:українська	*Самостійна робота:*	
	88	*112*

2. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ

Предмет навчальної дисципліни є закономірності удосконалення фізичного розвитку людини за допомогою методів і засобів плавання

Мета та завдання дисципліни: вивчення дисципліни є: формування освіченої, гармонічно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих вчителів фізичного виховання, тренерів-викладачів та інструкторів з водних видів спорту, які зможуть забезпечити ефективний процес початкового навчання плаванню.

Передумови для вивчення дисципліни - оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення теорія і методика водних видів спорту базується на загальних положеннях теорії і методики фізичного виховання, основах спортивного тренування та загальної теорії підготовки спортсменів та даних медико-біологічних дисциплін про принципи функціонування і розвитку людського організму.

Міждисциплінарні зв'язки з дисциплінами психологія, педагогіка, теорія та методика фізичного виховання, вступ до спеціальності.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів компетентностей та програмних результатів навчання відповідно до освітньо-професійної програми «Середня освіта: фізична культура».

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати:

- основи техніки спортивних способів плавання, основи методики навчання;

- методику організації і проведення занять з навчання плаванню школярів, осіб, які орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів;
- організацію занять з плавання в оздоровчих таборах, ДЮСШ і різних навчальних закладах;

вміти:

- організовувати і проводити заняття з навчання і вдосконалення техніки плавання;
- організовувати і проводити заняття з загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- визначати рівень розвитку фізичних якостей, застосовувати засоби і методи для їх розвитку;
- визначати та усувати помилки і недоліки в техніці плавання, технічній підготовці плавців, застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування навчально-тренувального процесу з плавання.

4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви модулів / тем	Кількість годин (денна форма навчання)							Кількість годин (заочна форма навчання)						
		Аудиторні	Лекції	Семінарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні	Самостійна робота	Аудиторні	Лекції	Семінарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота
1	Основи теорії і методики оздоровчої фізичної культури. Мета і завдання. Історія плавання	4	2	2	-	-	-	12	2	2	-	-	-	-	10
2	Історичний розвиток плавання	4	2	2	-	-	-	8	2	-	2	-	-	-	10
3	Еволюція плавання по видах: кроль на груді, кроль на спині, брас, дельфін.	4	2	2	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	14
4	Методи навчання та вимоги до них. Цілісно - роздільна система навчання	4	2	2	-	-	-	8	2	2	-	-	-	-	20
5	Методика навчання облегшених способів плавання	4	2	2	-	-	-	12	2	-	2	-	-	-	14
6	Методика навчання спортивними способами плавання	4	2	2	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10
7	Методика навчання спортивними способами плавання	4	2	2	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	10
8	Методика навчання прикладному плаванню. Методика навчання безпеці на воді та спасінню потопаючого.	4	2	2	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	20
Проміжний контроль								2							4

Разом:	32	16	16	-	-	-	88	8	4	4	-	-	-	112

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

5.1. Зміст навчальної дисципліни за темами

Тема 1. Основи теорії і методики оздоровчої фізичної культури. Мета і завдання. Історія плавання.

Історія плавання, будучи частиною історії фізичної культури, повторює основні етапи її розвитку, одночасно конкретизуючи їх і розкриваючи особливості даного виду фізичної вправи.Знання особливостей розвитку плавання та окремих його видів дозволяє правильно зрозуміти специфіку цієї фізичної вправи, оцінити сучасний стан плавання і краще використовувати досвід минулого для вдосконалення фізичного виховання. Багато історичні факти і характерні епізоди розвитку плавання можуть бути використані майбутнім педагогом у виховній роботі зі своїми учнями, а також при веденні ним агітаційно-пропагандистської роботиз фізичної культури і спорту.

Тема 2. Історичний розвиток плавання.

Плавання на Україні в стародавні часи. Плавання за часів існування запорізької січі. Розвиток плавання на Україні з 1917 по1941 рр. Розвиток плавання на Україні з 1941 по1952 рр. Розвиток плавання на Україні з 1952 по 1972 рр. Розвиток плавання на Україні з 1972 по 1982 роки. Розвиток плавання на Україні з 1982 по 1991 рр. Сучасний період розвитку плавання на Україні.

Тема 3. Еволюція плавання по видах: кроль на груді, кроль на спині, брас, дельфін.

Техніка плавання способом кроль на грудях. Техніка плавання способом кроль на спині. Техніка плавання способом брас на грудях. Техніка плавання способом батерфляй (дельфін).

Тема 4. Методи навчання та вимоги до них. Цілісно - роздільна система навчання.

У завдання навчання плаванню входить: початкове навчання плаванню; навчання сучасній техніці спортивних способів плавання, стартів і поворотів; вдосконалення техніки спортивних способів плавання і оволодіння її варіантами.

Тема 5. Методика навчання облегшених способів плавання.

Найбільш поширеною при вивченні спортивних способів плавання є наступна схема рухів: положення і рухи тіла в ковзанні, рухи руками; дихання; узгодження рухів рук і дихання; рухи ногами; узгодження рухів ніг і дихання; узгодження рухів рук і ніг; Допускаються відступи від схеми. Наприклад, при початковому навчанні рухи ногами можуть розучуватися раніше, ніж рухи руками. Це більш доступно новичкам, особливо якщо навчання ведеться на глибокому місці.

Тема 6. Методика навчання спортивними способами плавання.

Техніка спортивних способів плавання вивчається за наступною схемою: Демонстрація способів плавання та їх елементів. Теоретичне пояснення техніки способів плавання та їх елементів. Ознайомлення з формою рухів на суші. Вивчення елементів способу плавання у воді. Вивчення узгодження елементів у цілісному способі плавання. Удосконалення способу плавання та його елементів.

Тема 7. Методика навчання стартам та поворотам.

Перші повороти в дрібному навчальному басейні займаються виконують із зупинкою. Торкнувшись рукою стінки басейну, вони встають на дно, повертаються кругом,

приймають початкове положення для сколикенія і, відштовхнувшись від стінки, пливуть далі. Потім переходять до вивчення відкритого плоского повороту з торканням стінки однією або двома руками. Другий варіант повороту застосовується надалі при плаванні брасом і дельфіном.

Тема 8. Методика навчання прикладному плаванню. Методика навчання безпеці на воді та спасінню потопаючого.

Прикладне плавання включає в себе: Плавання різними способами. Пірнання і занурення. Стрибки у воду. Порятунок потопаючих і надання першої допомоги. Плавання в різних умовах. Подолання водних перешкод.

5.2. Тематика практичних занять.

1. Основи теорії і методики оздоровчої фізичної культури. Мета і завдання. Історія плавання.
2. Історичний розвиток плавання.
3. Еволюція плавання по видах: кроль на груді, кроль на спині, брас, дельфін.
4. Методи навчання та вимоги до них. Цілісно - роздільна система навчання
5. Методика навчання облегшених способів плавання.
6. Методика навчання спортивними способами плавання.
7. Методика навчання стартам та поворотам.
8. Методика навчання прикладному плаванню. Методика навчання безпеці на воді та спасінню потопаючого

5.3. Організація самостійної роботи студентів.

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин		Форми звітності
1.	Підготовка до лекційних та семінарських занять	30	30	Конспект
2	Підготовка до проміжного контролю	4	4	Модульна контрольна робота
3.	Виконання індивідуальних завдань: - підготовка доповіді; - підготовка реферату; - підготовка до презентації результатів дослідження.	 10 10 34	 22 22 34	 Доповідь Реферат Презентація
	Разом	88	112	

5.4. Тематика індивідуальних завдань

Тематика доповіді

1. Масове навчання плаванню школярів молодших класів.
2. Навчання плаванню дітей у родині.
3. Характеристика сили та методика її розвитку на заняттях з плавання.
4. Характеристика витривалості та методика її розвитку на заняттях плавання.
5. Характеристика гнучкості та методика її розвитку на заняттях з плавання.
6. Спортивне тренування з плавання як спеціалізоване процес фізичного виховання.
7. Роль та місце в спорті тренування пловця.
8. Педагогічний контроль в фізичному вихованні у процесі керівництва спортивним тренуванням.
9. Педагогічний контроль в фізичному вихованні у процесі керівництва спортивним тренуванням.

10. Педагогічний контроль та самоконтроль у процесі фізичного виховання.
11. Розвиток олімпійських програм змагань з плавання.
12. Спортивне плавання.
13. Методи розвитку витривалості пловців.
14. Вплив занять гідро аеробікою на рівень фізичного стану жінок.
15. Прикладне плавання.
16. Оріганізація і плавання роботи з плавання.

Теми рефератів

1. Інститут фізичної культури та реабілітації.
2. Розвиток техніки плавання стилем кроль на спині.
3. Розвиток техніки плавання стилем кроль на грудях.
4. Розвиток техніки плавання стилем брас.
5. Розвиток техніки плавання стилем батерфляй.
6. Розвиток техніки прикладного плавання.
7. Оздоровче значення плавання.
8. Лікувальне значення плавання.
9. Гігієнічне значення плавання.
10. Прикладне використання плавання.
11. Спортивне значення плавання.
12. Методика початкового вивчення плавання.
13. Методика навчання спортивних способів плавання.
14. Навчання плаванню у школі.
15. Навчання плаванню у технікумах і училищах.
16. Навчання плаванню у ВУЗах.
17. Навчання плавання у похилому віці.
18. Спортивний відбір у плавання.
19. Методи спортивного тренування у плаванні.
20. Ігровий метод в навчанні плаванню.
21. Розвиток фізичних здібностей у плаванні.
22. Особливості спортивного тренування у плаванні.
23. Правила змагань у плаванні, розвиток та удосконалення.
24. Стан плавальної підготовки у наш час.
25. Функціональні системи організму під час занять плаванням.
26. Технічні характеристики басейнів.
27. Особливості занять плаванням на відкритих водоймищах.

6. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

6.1. Форми поточного контролю. Усна або письмова перевірка вивчення навчальних матеріалів на практичних заняттях.

6.2. Форми проміжного контролю. Модульна контрольна робота

6.3. Форми підсумкового контролю Залік.

6.4. Засоби діагностики результатів навчання: подаються в силабусі навчальної дисципліни.

6.5. Критерії оцінювання результатів навчання: подаються в силабусі навчальної дисципліни

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Технічні засоби для демонстрування презентацій (ноутбук, проектор), зала спортивної реабілітації, ЛФК та масажу.

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

8.1. Основні джерела

1. Глазірін І.Д. Курс лекцій з плавання (рукопис). - Черкаси, 2015. - 184 с.
2. Ганчар І.Л. Плавання: Теорія і методика викладання: Підручник - Київ: Чотири чверті; Екопесперктіва, 2014. - 352 с.
3. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. – Київ. 2017. – 96 с. 12.Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Плавать должен каждый. – Київ: Здоров'я, 2014. – 96 с.
4. Грибан Г.П. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк. – Житомир, ДАУ, 2005. – 27 с.
5. Дубогай О.Д.. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк.: Надстир'я, 2007. – 220 с.
6. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційнометодичні вказівки до викладання курсу. / І.П.Закорко. – К.: РВВ КІВС, 2001. – 33 с.
7. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. / С.М. Канішевський. – К.: ІЗМН, 2007. – 270 с.
8. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: навчальний посібник / С.М. Киселевська. – К.: Прінт-Експрес, 2010. – 304 с.

8.2. Додакова література:

1. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. / О.С. Куц. – Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. – 113 с.
2. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во "Державний агроекологічний університет", 2006. – 332 с.
3. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник: / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
4. Романчук В.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації / В.М. Романчук, Г.П. Грибан, О.М. Боярчук. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 36 с.
5. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: навчальний посібник / М.Ф. Хорошуха, О.О. Приймаков, В.Г. Ткачук. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – 372 с.

8.3. Інформаційні ресурси

1. http://www.uaf.org.ua
2. http://iaaf.org
3. http://www.european-athletics.org

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СИЛАБУС
навчальної дисципліни

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ (ПЛАВАННЯ)
(назва)

1. Основна інформація про дисципліну

Тип дисципліни: вибіркова **Форма здобуття освіти**: денна / заочна
Освітній ступінь: магістр
Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність: 014 Середня освіта
Освітня програма: Середня освіта: фізична культура
Рік навчання: 1 **Семестр**: 2
Кількість кредитів (годин): 4 (120 год.: **денна форма**: 16 - лекції; 16 - практичні заняття; 88 - самостійна робота); **заочна форма**: 4 - лекції; 4 - практичні заняття; 112 - самостійна робота)
Мова викладання: українська
Посилання на курс в онлайн-платформі: Moodle

2. Інформація про викладача (викладачів)

ПІБ: Максимчук Борис Анатолійович
Науковий ступінь, вчене звання, посада: доктор педагогічних наук, професор
Кафедра: фізичної культури, біології та основ здоров'я
Робочій e-mail: gennadiu1310@gmail.com
Години консультацій на кафедрі: середа 14.30 – 15.30 годин

3. Опис та мета дисципліни

Дисципліна «Теорія і методика викладання водних видів спорту (плавання)» вивчає закономірності удосконалення фізичного розвитку людини за допомогою методів і засобів плавання

Вивчення дисципліни є необхідною умовою для формування спеціальних компетентностей магістра фізичної культури.

Метою вивчення дисципліни є: формування освіченої, гармонічно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих вчителів фізичного виховання, тренерів-викладачів та інструкторів з водних видів спорту, які зможуть забезпечити ефективний процес початкового навчання плаванню.

Передумови для вивчення дисципліни - оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення теорія і методика водних видів спорту базується на загальних положеннях теорії і методики фізичного виховання, основах спортивного тренування та загальної теорії підготовки спортсменів та даних медико-біологічних дисциплін про принципи функціонування і розвитку людського організму.

4. Результати навчання

Студенти, що опанують навчальну дисципліну «Теорія і методика викладання водних видів спорту (плавання)» **зрозуміють**:

- Основи теорії і методики оздоровчої фізичної культури. Мета і завдання. Історія плавання.
- Історичний розвиток плавання.
- Еволюція плавання по видах: кроль на груді, кроль на спині, брас, дельфін.
- Методи навчання та вимоги до них. Цілісно - роздільна система навчання
- Методика навчання облегшених способів плавання.
- Методика навчання спортивними способами плавання.
- Методика навчання стартам та поворотам.
- Методика навчання прикладному плаванню. Методика навчання безпеці на воді та спасінню потопаючого

В процесі вивчення курсу студенти можуть оволодіти такими **уміннями й навичками**:

- основи техніки спортивних способів плавання, основи методики навчання;
- методику організації і проведення занять з навчання плаванню школярів, осіб, які орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів;
- організацію занять з плавання в оздоровчих таборах, ДЮСШ і різних навчальних закладах;
- організовувати і проводити заняття з навчання і вдосконалення техніки плавання;
- організовувати і проводити заняття з загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- визначати рівень розвитку фізичних якостей, застосовувати засоби і методи для їх розвитку;
- визначати та усувати помилки і недоліки в техніці плавання, технічній підготовці плавців, застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування навчально-тренувального процесу з плавання.

5. Структура дисципліни

Денна форма

Тема № 1. Основи теорії і методики оздоровчої фізичної культури. Мета і завдання. Історія плавання.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси

Лекція (2год): 1. Історія плавання, основні етапи її розвитку, особливості даного виду спорту. 2. Особливості розвитку плавання та окремих його видів. 3. Специфіка плавання, сучасний стан плавання і досвід минулого для вдосконалення фізичного виховання.	*Рекомендовані джерела* 1. Глазірін І.Д. (2015) Курс лекцій з плавання (рукопис). Черкаси. 184 с. 2. Ганчар І.Л. (2014) Плавання: Теорія і методика викладання: Підручник. Київ: Чотири чверті; Екопесперктіва. 352 с. 3. Короп Ю.А., Цвек С.Ф.(2017) Обучение детей плаванию. Київ. 96 с. *Допоміжні матеріали.* 1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с. *Ресурси* 1. http://www.uaf.org.ua 2. http://iaaf.org 3. http://www.european-athletics.org
Практичне заняття (2 год): 1. Історія плавання, основні етапи її розвитку, особливості даного виду спорту. 2. Особливості розвитку плавання та окремих його видів. 3. Специфіка плавання, сучасний стан плавання і досвід минулого для вдосконалення фізичного виховання. . 4. Агітаційно - пропагандиська роботи з фізичної культури і спорту засобами плавання.	*Рекомендовані джерела* 1. Глазірін І.Д. (2015) Курс лекцій з плавання (рукопис). Черкаси. 184 с. 2. Ганчар І.Л. (2014) Плавання: Теорія і методика викладання: Підручник. Київ: Чотири чверті; Екопесперктіва. 352 с. 3. Короп Ю.А., Цвек С.Ф.(2017) Обучение детей плаванию. Київ. 96 с. *Допоміжні матеріали.* 1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с. *Ресурси* 1. http://www.uaf.org.ua 2. http://iaaf.org 3. http://www.european-athletics.org
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати доповідь обсягом 4-7 стор.:* 1. Масове навчання плаванню школярів молодших класів. 2. Навчання плаванню дітей у родині. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Глазірін І.Д. (2015) Курс лекцій з плавання (рукопис). Черкаси. 184 с. 2. Ганчар І.Л. (2014) Плавання: Теорія і методика викладання: Підручник. Київ: Чотири чверті; Екопесперктіва. 352 с. 3. Короп Ю.А., Цвек С.Ф.(2017) Обучение детей плаванию. Київ. 96 с. *Допоміжні матеріали.* 1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с. *Ресурси* 1. http://www.uaf.org.ua 2. http://iaaf.org 3. http://www.european-athletics.org

Тема № 2. Історичний розвиток плавання.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Плавання на Україні в стародавні часи. 2. Плавання за часів існування запорізької січі. 3. Розвиток плавання на Україні з 1917 по1941 рр. 4. Розвиток плавання на Україні з 1941 по1952 рр. 5. Розвиток плавання на Україні з 1952 по 1972 рр.	*Рекомендовані джерела* 1. Грибан Г.П. (2005) Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. Житомир, ДАУ. 27 с. 2. Дубогай О.Д. (2007) Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. Луцьк.: Надстир'я. 220 с. *Допоміжні матеріали.* 1. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с. 2. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. Рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с. *Ресурси* 1. http://www.uaf.org.ua 2. http://iaaf.org 3. http://www.european-athletics.org
Практичне заняття (2 год.): 1. Розвиток плавання на Україні з 1972 по 1982 роки. 2. Розвиток плавання на Україні з 1982 по 1991 рр. 3. Сучасний період розвитку плавання на Україні.	*Рекомендовані джерела* 1. Грибан Г.П. (2005) Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. Житомир, ДАУ. 27 с. 2. Дубогай О.Д. (2007) Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. Луцьк.: Надстир'я. 220 с. *Допоміжні матеріали.* 1. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с. 2. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. Рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с.

	Ресурси 1. http://www.uaf.org.ua 2. http://iaaf.org 3. http://www.european-athletics.org
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати доповідь обсягом 4-7 стор.:* 1. Характеристика сили та методика її розвитку на заняттях з плавання. 2. Характеристика витривалості та методика її розвитку на заняттях плавання. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Грибан Г.П. (2005) Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. Житомир, ДАУ. 27 с. 2. Дубогай О.Д. (2007) Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. Луцьк.: Надстир'я. 220 с. *Допоміжні матеріали.* 1. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с. 2. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. Рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с. *Ресурси* 1. http://www.uaf.org.ua 2. http://iaaf.org 3. http://www.european-athletics.org

Тема № 3. Еволюція плавання по видах: кроль на груді, кроль на спині, брас, дельфін

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Техніка плавання способом кроль на грудях. 2. Техніка плавання способом кроль на спині. 3. Техніка плавання способом брас на грудях. 4. Техніка плавання способом батерфляй (дельфін).	*Рекомендовані джерела:* 1. Закорко І.П. (2001) Спеціальна фізична підготовка: Організаційнометодичні вказівки до викладання курсу. К.: РВВ КІВС. 33 с. 2. Канішевський С.М. (2007) Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН. 270 с. *Допоміжні джерела* 1. Хорошуха М.Ф.(2009) Основи здоров'я: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 372 с.

Практичне заняття (2 год.): 1. Техніка плавання способом кроль на грудях. 2. Техніка плавання способом кроль на спині. 3. Техніка плавання способом брас на грудях. 4. Техніка плавання способом батерфляй (дельфін).	*Рекомендовані джерела:* 1. Закорко І.П. (2001) Спеціальна фізична підготовка: Організаційнометодичні вказівки до викладання курсу. К.: РВВ КІВС. 33 с. 2. Канішевський С.М. (2007) Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН. 270 с. *Допоміжні джерела* 1. Хорошуха М.Ф.(2009) Основи здоров'я: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 372 с.
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Характеристика гнучкості та методика її розвитку на заняттях з плавання. 2. Спортивне тренування з плавання як спеціалізоване процес фізичного виховання. 3. Роль та місце в спорті тренування пловця. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела:* 1. Закорко І.П. (2001) Спеціальна фізична підготовка: Організаційнометодичні вказівки до викладання курсу. К.: РВВ КІВС. 33 с. 2. Канішевський С.М. (2007) Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН. 270 с. *Допоміжні джерела* 1. Хорошуха М.Ф.(2009) Основи здоров'я: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 372 с.

Тема № 4. Методи навчання та вимоги до них. Цілісно - роздільна система навчання.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Завдання навчання плаванню та його етапи: початкове навчання плаванню. 2. Навчання сучасній техніці спортивних способів плавання, стартів і поворотів. 3. Вдосконалення техніки спортивних способів плавання і оволодіння її варіантами.	*Рекомендовані джерела* 1. Глазірін І.Д. (2015) Курс лекцій з плавання (рукопис). Черкаси. 184 с. 2. Ганчар І.Л. (2014) Плавання: Теорія і методика викладання: Підручник. Київ: Чотири чверті; Екопесперктіва. 352 с. 3. Короп Ю.А., Цвек С.Ф.(2017) Обучение детей плаванию. Київ. 96 с. *Допоміжні матеріали.* 1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с. *Ресурси* 1. http://www.uaf.org.ua 2. http://iaaf.org 3. http://www.european-athletics.org

Практичне заняття (2 год.): 1. Завдання навчання плаванню та його етапи: початкове навчання плаванню. 2. Навчання сучасній техніці спортивних способів плавання, стартів і поворотів. 3. Вдосконалення техніки спортивних способів плавання і оволодіння її варіантами.	*Рекомендовані джерела* 1. Глазірін І.Д. (2015) Курс лекцій з плавання (рукопис). Черкаси. 184 с. 2. Ганчар І.Л. (2014) Плавання: Теорія і методика викладання: Підручник. Київ: Чотири чверті; Екопесперктіва. 352 с. 3. Короп Ю.А., Цвек С.Ф.(2017) Обучение детей плаванию. Київ. 96 с. *Допоміжні матеріали.* 1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с. *Ресурси* 1. http://www.uaf.org.ua 2. http://iaaf.org 3. http://www.european-athletics.org
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Педагогічний контроль в фізичному вихованні у процесі керівництва спортивним тренуванням. 2. Педагогічний контроль в фізичному вихованні у процесі керівництва спортивним тренуванням. 3. Педагогічний контроль та самоконтроль у процесі фізичного виховання *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять.*	*Рекомендовані джерела* 1. Глазірін І.Д. (2015) Курс лекцій з плавання (рукопис). Черкаси. 184 с. 2. Ганчар І.Л. (2014) Плавання: Теорія і методика викладання: Підручник. Київ: Чотири чверті; Екопесперктіва. 352 с. 3. Короп Ю.А., Цвек С.Ф.(2017) Обучение детей плаванию. Київ. 96 с. *Допоміжні матеріали.* 1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с. *Ресурси* 1. http://www.uaf.org.ua 2. http://iaaf.org 3. http://www.european-athletics.org

Тема № 5 Методика навчання облегшених способів плавання

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Положення і рухи тіла в ковзанні, рухи руками. 2. Дихання. 3. Узгодження рухів рук і дихання. 4. Рухи ногами. 5. Узгодження рухів ніг і дихання. 6. Узгодження рухів рук і ніг;	*Рекомендовані джерела* 1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с. 2. Опанасюк Ф.Г. (2006) Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. Житомир: Вид-во “Державний агроекологічний університет”. 332 с. 3. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с.

	4. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. посібник. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с.
Практичне заняття (2 год.): Методика навчання облегшених способів плавання. 1. Положення і рухи тіла в ковзанні, рухи руками. 2. Дихання. 3. Узгодження рухів рук і дихання. 4. Рухи ногами. 5. Узгодження рухів ніг і дихання. 6. Узгодження рухів рук і ніг;	*Рекомендовані джерела* 1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с. 2. Опанасюк Ф.Г. (2006) Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. Житомир: Вид-во "Державний агроекологічний університет". 332 с. 3. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с. 4. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. посібник. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с.
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Розвиток олімпійських програм змагань з плавання. 2. Спортивне плавання. 3. Методи розвитку витривалості пловців. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с. 2. Опанасюк Ф.Г. (2006) Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. Житомир: Вид-во "Державний агроекологічний університет". 332 с. 3. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с. 4. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. посібник. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с.

Тема № 6. Методика навчання спортивним способам плавання

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Схема техніки спортивних способів плавання. 2. Демонстрація способів плавання та їх елементів. 3. Теоретичне пояснення техніки способів плавання та їх елементів. 4. Ознайомлення з формою рухів на	*Рекомендовані джерела* 1. Грибан Г.П. (2005) Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. Житомир, ДАУ. 27 с. 2. Дубогай О.Д. (2007) Методика фізичного

суші.	виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. Луцьк.: Надстир'я. 220 с. *Допоміжні матеріали.* 1. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с. 2. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. Рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с. *Ресурси* 1. http://www.uaf.org.ua 2. http://iaaf.org 3. http://www.european-athletics.org
Практичне заняття (2 год.): 1. Вивчення елементів способу плавання у воді. 2. Вивчення узгодження елементів у цілісному способі плавання. 3. Удосконалення способу плавання та його елементів.	*Рекомендовані джерела* 1. Грибан Г.П. (2005) Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. Житомир, ДАУ. 27 с. 2. Дубогай О.Д. (2007) Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. Луцьк.: Надстир'я. 220 с. *Допоміжні матеріали.* 1. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с. 2. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. Рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с. *Ресурси* 1. http://www.uaf.org.ua 2. http://iaaf.org 3. http://www.european-athletics.org
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати презентацію обсягом 10-15 слайдів:* 1. Вплив занять гідро аеробікою на рівень фізичного стану жінок. 2. Прикладне плавання. 3. Організація і плавання роботи з плавання	*Рекомендовані джерела* 1. Грибан Г.П. (2005) Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. Житомир, ДАУ. 27 с. 2. Дубогай О.Д. (2007) Методика фізичного

Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять	виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. Луцьк.: Надстир'я. 220 с. *Допоміжні матеріали.* 1. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с. 2. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. Рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с. *Ресурси* 1. http://www.uaf.org.ua 2. http://iaaf.org 3. http://www.european-athletics.org

Тема № 7. Методика навчання стартам та поворотам

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Навчальний процес в дрібному навчальному басейні, методика. 2. Вправи з відштовхуванням. 3. Відкритий плоский поворот з торканням стінки однією або двома руками. 4. Другий варіант повороту при плаванні брасом і дельфіном.	*Рекомендовані джерела* 1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с. 2. Опанасюк Ф.Г. (2006) Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. Житомир: Вид-во "Державний агроекологічний університет". 332 с. 3. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с. 4. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. посібник. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с.
Практичне заняття (2 год.): 1. Навчальний процес в дрібному навчальному басейні, методика. 2. Вправи з відштовхуванням. 3. Відкритий плоский поворот з торканням стінки однією або двома руками. 4. Другий варіант повороту при плаванні брасом і дельфіном. 5. Методика навчання стартам та поворотам	*Рекомендовані джерела* 1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с. 2. Опанасюк Ф.Г. (2006) Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. Житомир: Вид-во "Державний агроекологічний університет". 332 с. 3. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с. 4. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних

	студентів: метод. посібник. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с.
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Інститут фізичної культури та реабілітації. 2. Розвиток техніки плавання стилем кроль на спині. 3. Розвиток техніки плавання стилем кроль на грудях. 4. Розвиток техніки плавання стилем брас. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять.*	*Рекомендовані джерела* 1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с. 2. Опанасюк Ф.Г. (2006) Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. Житомир: Вид-во "Державний агроекологічний університет". 332 с. 3. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с. 4. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. посібник. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с.

Тема № 8. Методика навчання прикладному плаванню. Методика навчання безпеці на воді та спасінню потопаючого.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Плавання різними способами. 2. Пірнання і занурення. 3. Стрибки у воду. 4. Порятунок потопаючих і надання першої допомоги. 5. Плавання в різних умовах. 6. Подолання водних перешкод.	*Рекомендовані джерела:* 1. Закорко І.П. (2001) Спеціальна фізична підготовка: Організаційнометодичні вказівки до викладання курсу. К.: РВВ КІВС. 33 с. 2. Канішевський С.М. (2007) Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН. 270 с. *Допоміжні джерела* 1. Хорошуха М.Ф.(2009) Основи здоров'я: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 372 с.
Практичне заняття (2 год.): Методика навчання прикладному плаванню. Методика навчання безпеці на воді та спасінню потопаючого. 1. Плавання різними способами. 2. Пірнання і занурення. 3. Стрибки у воду. 4. Порятунок потопаючих і надання першої допомоги. 5. Плавання в різних умовах.	*Рекомендовані джерела:* 1. Закорко І.П. (2001) Спеціальна фізична підготовка: Організаційнометодичні вказівки до викладання курсу. К.: РВВ КІВС. 33 с. 2. Канішевський С.М. (2007) Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН. 270 с. *Допоміжні джерела* 1. Хорошуха М.Ф.(2009) Основи здоров'я:

6. Подолання водних перешкод.	навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 372 с.
Завдання для самостійної роботи: Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.: 1. Розвиток техніки плавання стилем батерфляй. 2. Розвиток техніки прикладного плавання. 3. Оздоровче значення плавання. 4. Лікувальне значення плавання. 5. Гігієнічне значення плавання *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять.*	*Рекомендовані джерела:* 1. Закорко І.П. (2001) Спеціальна фізична підготовка: Організаційнометодичні вказівки до викладання курсу. К.: РВВ КІВС. 33 с. 2. Канішевський С.М. (2007) Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН. 270 с. *Допоміжні джерела* 1. Хорошуха М.Ф.(2009) Основи здоров'я: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 372 с.

Заочна форма

Тема № 1. Основи теорії і методики оздоровчої фізичної культури. Мета і завдання. Історія плавання.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2год): 1. Історія плавання, будучи частиною історії фізичної культури, повторює основні етапи її розвитку, одночасно конкретизуючи їх і розкриваючи особливості даного виду фізичної вправи. 2. Знання особливостей розвитку плавання та окремих його видів. 3. Специфіка цієї фізичної вправи, оцінити сучасний стан плавання і краще використовувати досвід минулого для вдосконалення фізичного виховання.	*Рекомендовані джерела* 1. Глазірін І.Д. (2015) Курс лекцій з плавання (рукопис). Черкаси. 184 с. 2. Ганчар І.Л. (2014) Плавання: Теорія і методика викладання: Підручник. Київ: Чотири чверті; Екопесперктіва. 352 с. 3. Короп Ю.А., Цвек С.Ф.(2017) Обучение детей плаванию. Київ. 96 с. *Допоміжні матеріали.* 1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с. *Ресурси* 1. http://www.uaf.org.ua 2. http://iaaf.org 3. http://www.european-athletics.org
Завдання для самостійної роботи: Підготувати доповідь обсягом 4-7 стор.: 1. Масове навчання плаванню школярів молодших класів. 2. Навчання плаванню дітей у родині. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Глазірін І.Д. (2015) Курс лекцій з плавання (рукопис). Черкаси. 184 с. 2. Ганчар І.Л. (2014) Плавання: Теорія і методика викладання: Підручник. Київ: Чотири чверті; Екопесперктіва. 352 с. 3. Короп Ю.А., Цвек С.Ф.(2017) Обучение

	детей плаванию. Київ. 96 с. *Допоміжні матеріали.* 1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с. *Ресурси* 1. http://www.uaf.org.ua 2. http://iaaf.org 3. http://www.european-athletics.org

Тема № 2. Історичний розвиток плавання.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Практичне заняття (2 год.): 1. Розвиток плавання на Україні з 1972 по 1982 роки. 2. Розвиток плавання на Україні з 1982 по 1991 рр. 3. Сучасний період розвитку плавання на Україні.	*Рекомендовані джерела* 1. Грибан Г.П. (2005) Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. Житомир, ДАУ. 27 с. 2. Дубогай О.Д. (2007) Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. Луцьк.: Надстир'я. 220 с. *Допоміжні матеріали.* 1. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с. 2. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. Рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с. *Ресурси* 1. http://www.uaf.org.ua 2. http://iaaf.org 3. http://www.european-athletics.org
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати доповідь обсягом 4-7 стор.:* 1. Характеристика сили та методика її розвитку на заняттях з плавання. 2. Характеристика витривалості та методика її розвитку на заняттях плавання. *Терміни виконання: за один тиждень до*	*Рекомендовані джерела* 1. Грибан Г.П. (2005) Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. Житомир, ДАУ. 27 с. 2. Дубогай О.Д. (2007) Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом

закінчення практичних занять	здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. Луцьк.: Надстир'я. 220 с. *Допоміжні матеріали.* 1. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с. 2. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. Рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с. *Ресурси* 1. http://www.uaf.org.ua 2. http://iaaf.org 3. http://www.european-athletics.org

Тема № 3. Методи навчання та вимоги до них. Цілісно - роздільна система навчання.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. У завдання навчання плаванню входить: початкове навчання плаванню. 2. Навчання сучасній техніці спортивних способів плавання, стартів і поворотів. 3. Вдосконалення техніки спортивних способів плавання і оволодіння її варіантами.	*Рекомендовані джерела* 1. Глазірін І.Д. (2015) Курс лекцій з плавання (рукопис). Черкаси. 184 с. 2. Ганчар І.Л. (2014) Плавання: Теорія і методика викладання: Підручник. Київ: Чотири чверті; Екопесперктіва. 352 с. 3. Короп Ю.А., Цвек С.Ф.(2017) Обучение детей плаванию. Київ. 96 с. *Допоміжні матеріали.* 1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с. *Ресурси* 1. http://www.uaf.org.ua 2. http://iaaf.org 3. http://www.european-athletics.org
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Педагогічний контроль в фізичному вихованні у процесі керівництва спортивним тренуванням. 2. Педагогічний контроль в фізичному вихованні у процесі керівництва спортивним тренуванням. 3. Педагогічний контроль та	*Рекомендовані джерела* 1. Глазірін І.Д. (2015) Курс лекцій з плавання (рукопис). Черкаси. 184 с. 2. Ганчар І.Л. (2014) Плавання: Теорія і методика викладання: Підручник. Київ: Чотири чверті; Екопесперктіва. 352 с. 3. Короп Ю.А., Цвек С.Ф.(2017) Обучение детей плаванию. Київ. 96 с. *Допоміжні матеріали.*

самоконтроль у процесі фізичного виховання *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять.*	1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с. *Ресурси* 1. http://www.uaf.org.ua 2. http://iaaf.org 3. http://www.european-athletics.org

Тема № 4 Методика навчання облегшених способів плавання

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Практичне заняття (2 год.): Методика навчання облегшених способів плавання. 1. Положення і рухи тіла в ковзанні, рухи руками. 2. Дихання. 3. Узгодження рухів рук і дихання. 4. Рухи ногами. 5. Узгодження рухів ніг і дихання. 6. Узгодження рухів рук і ніг;	*Рекомендовані джерела* 1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с. 2. Опанасюк Ф.Г. (2006) Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. Житомир: Вид-во "Державний агроекологічний університет". 332 с. 3. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с. 4. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. посібник. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с.
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Розвиток олімпійських програм змагань з плавання. 2. Спортивне плавання. 3. Методи розвитку витривалості пловців. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с. 2. Опанасюк Ф.Г. (2006) Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. Житомир: Вид-во "Державний агроекологічний університет". 332 с. 3. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с. 4. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. посібник. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с.

6. Політика курсу.

Політика щодо відвідування академічних занять.

Згідно з «Положенням про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ» студенти мають обов'язково бути присутніми на семінарських

заняттях. Студент, який з поважних причин, підтверджених документально, не мав був відсутній на семінарському занятті, має право на відпрацювання у двотижневий термін після повернення до навчання. Студент, який не використав надане йому право у встановлений термін або пропустив заняття без поважних причин, отримує за кожне пропущення заняття 0 балів. Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, мають в повному обсязі виконати додаткові індивідуальні завдання, попередньо узгодивши їх з викладачем. Присутність на модульній контрольній роботі є обов'язковою. У випадку відсутності студента на проміжному контролі з поважної причини, підтвердженої документально, йому призначається інша дата складання модульної контрольної роботи.

Політика академічної доброчесності
Студенти мають дотримуватись правил академічної доброчесності відповідно до «Кодексу академічної доброчесності ІДГУ». Наявність академічного плагіату в студентських доповідях є підставою для виставлення негативної оцінки. Списування студентів під час проведення модульної контрольної роботи є підставою для дострокового припинення її складання та виставлення негативної оцінки.

Політика оцінювання (усних повідомлень і практичних завдань із питань курсу, аналізу наукової й навчально-методичної літератури, самостійна робота за темами, виконання завдань і т. ін.) здійснюється з позицій дотримання академічної доброчесності, ґрунтоване на чинних нормативних документах.

7. Проміжний і підсумковий контроль.

Форма проміжного контролю: Модульна контрольна робота
Зразок модульної контрольної роботи:

Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі та включає два теоретичні питання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння теоретичним матеріалом.

1. *Форма та характер робочих та підготовчих дій в техніці плавання.*
2. *Підготовка місця для плавання у оздоровчому таборі, вимоги до місця занять.*

Форма підсумкового контролю: залік
Перелік питань для підготовки до екзамену: : не передбачено навчальним планом.

8. Критерії оцінювання результатів навчання.

Шкала та схема формування підсумкової оцінки
Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою

Підсумковий бал	**Оцінка за традиційною шкалою**
51-100	зараховано
1-50	не зараховано

Схема розподілу балів

Максимальна кількість балів	**70 балів** (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом.0,7	**30 балів** (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи
Мінімальний пороговий рівень	**35 балів** (поточний контроль)	**16 балів** (проміжний контроль)

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю. Під час поточного контролю оцінюються відповіді студента на семінарських заняттях та результати самостійної роботи. Нарахування балів за поточний контроль відбувається відповідно до
«Положення про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ».

Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
4 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
3 бали	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
2 бали	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
1 бал	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.
0 балів	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

Критерії оцінювання індивідуальних завдань

Вид	Максимальна кількість балів
Презентація навчального матеріалу	5
Доповідь	5
Реферат	5

Критеріями оцінювання доповіді є вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладені у проблематики обраної теми.
Оцінювання реферату здійснюється за такими критеріями: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених автором завдань, здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.
Критеріями оцінювання презентації є її відповідність змісту доповіді студента за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення.

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи
Критерії оцінки успішності відповідають навчальній програмі й найбільш важливим вимогам до знань студентів: відповіді повинні бути повними, логічними, доказовими.
Максимальна кількість балів за відповідь на 1 питання складає 15 балів. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

Критерії оцінювання під час підсумкового контролю
Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

Викладач _____ (підпис) проф. Максимчук Б.А. (ПІБ)

Затверджено на засіданні кафедри фізичної культури,біології та основ здоров'я
протокол № 6 від «12» 01 2022 р.

Завідувач кафедри _____ (підпис) доц. Баштовенко О.А. (ПІБ)