**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**: фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
**Робочій e-mail**: maksimchuk@idguonline.net
**Години консультацій на кафедрі**: четверг 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.

Міждисциплінарні зв'язки - «Організація і методика оздоровчої фізичної культури», «Фізична культура різних груп населення», «Здоров'язбережувальна діяльність вчителя фізичної культури з основами домедичної допомоги».

## *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):*<br>1. Історія плавання, основні етапи її розвитку, особливості даного виду спорту.<br>2. Особливості розвитку плавання та окремих його видів.<br>3. Специфіка плавання, сучасний стан плавання і досвід минулого для вдосконалення фізичного виховання. | *Рекомендовані джерела*<br>1. Глазірін І.Д. (2015) Курс лекцій з плавання (рукопис). Черкаси. 184 с.<br>2. Ганчар І.Л. (2014) Плавання: Теорія і методика викладання: Підручник. Київ: Чотири чверті; Екопесперктіва. 352 с.<br>3. Короп Ю.А., Цвек С.Ф.(2017) Навчання дітей плавання. Київ. 96 с.<br>*Допоміжні матеріали.*<br>1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с.<br>*Ресурси*<br>1. http://www.uaf.org.ua<br>2. http://iaaf.org<br>3. http://www.european-athletics.org |
| *Практичне заняття (2 год):*<br>1. Історія плавання, основні етапи її розвитку, особливості даного виду спорту.<br>2. Особливості розвитку плавання та окремих його видів.<br>3. Специфіка плавання, сучасний стан плавання і досвід минулого для вдосконалення фізичного виховання. .<br>4. Агітаційно - пропагандиська роботи з фізичної культури і спорту засобами плавання. | *Рекомендовані джерела*<br>1. Глазірін І.Д. (2015) Курс лекцій з плавання (рукопис). Черкаси. 184 с.<br>2. Ганчар І.Л. (2014) Плавання: Теорія і методика викладання: Підручник. Київ: Чотири чверті; Екопесперктіва. 352 с.<br>3. Короп Ю.А., Цвек С.Ф.(2017) Навчання дітей плавання. Київ. 96 с.<br>*Допоміжні матеріали.*<br>1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с.<br>*Ресурси*<br>1. http://www.uaf.org.ua<br>2. http://iaaf.org<br>3. http://www.european-athletics.org |
| *Завдання для самостійної роботи:*<br>*Підготувати доповідь обсягом 4-7 стор.:*<br>1. Масове навчання плаванню школярів молодших класів.<br>2. Навчання плаванню дітей у родині.<br>*Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять* | *Рекомендовані джерела*<br>1. Глазірін І.Д. (2015) Курс лекцій з плавання (рукопис). Черкаси. 184 с.<br>2. Ганчар І.Л. (2014) Плавання: Теорія і методика викладання: Підручник. Київ: Чотири чверті; Екопесперктіва. 352 с.<br>3. Короп Ю.А., Цвек С.Ф.(2017) Навчання дітей плавання. Київ. 96 с.<br>*Допоміжні матеріали.*<br>1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с.<br>*Ресурси*<br>1. http://www.uaf.org.ua<br>2. http://iaaf.org<br>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.):*<br>1. Плавання на Україні в стародавні часи.<br>2. Плавання за часів існування запорізької січі.<br>3. Розвиток плавання на Україні з 1917 по1941 рр.<br>4. Розвиток плавання на Україні з 1941 по1952 рр.<br>5. Розвиток плавання на Україні з 1952 по 1972 рр. | *Рекомендовані джерела*<br>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.<br>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.<br>*Допоміжні матеріали.*<br>1. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с.<br>2. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. Рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с.<br>*Ресурси*<br>1. http://www.uaf.org.ua<br>2. http://iaaf.org<br>3. http://www.european-athletics.org |
| *Практичне заняття (2 год.):*<br>1. Розвиток плавання на Україні з 1972 по 1982 роки.<br>2. Розвиток плавання на Україні з 1982 по 1991 рр.<br>3. Сучасний період розвитку плавання на Україні. | *Рекомендовані джерела*<br>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.<br>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.<br>*Допоміжні матеріали.*<br>1. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с.<br>2. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. Рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с. |

| | |
|---|---|
| | *Ресурси*<br>1. http://www.uaf.org.ua<br>2. http://iaaf.org<br>3. http://www.european-athletics.org |
| *Завдання для самостійної роботи:*<br>*Підготувати доповідь обсягом 4-7 стор.:*<br>1. Характеристика сили та методика її розвитку на заняттях з плавання.<br>2. Характеристика витривалості та методика її розвитку на заняттях плавання.<br>*Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять* | *Рекомендовані джерела*<br>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.<br>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.<br>*Допоміжні матеріали.*<br>1. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с.<br>2. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. Рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с.<br>*Ресурси*<br>1. http://www.uaf.org.ua<br>2. http://iaaf.org<br>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.):*<br>1. Техніка плавання способом кроль на грудях.<br>2. Техніка плавання способом кроль на спині.<br>3. Техніка плавання способом брас на грудях.<br>4. Техніка плавання способом батерфляй (дельфін). | *Рекомендовані джерела:*<br>1. Закорко І.П. (2001) Спеціальна фізична підготовка: Організаційнометодичні вказівки до викладання курсу. К.: РВВ КІВС. 33 с.<br>2. Канішевський С.М. (2007) Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН. 270 с.<br>*Допоміжні джерела*<br>1. Хорошуха М.Ф.(2009) Основи здоров'я: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 372 с. |

| | |
|---|---|
| *Практичне заняття (2 год.):*<br>1. Техніка плавання способом кроль на грудях.<br>2. Техніка плавання способом кроль на спині.<br>3. Техніка плавання способом брас на грудях.<br>4. Техніка плавання способом батерфляй (дельфін). | *Рекомендовані джерела:*<br>1. Закорко І.П. (2001) Спеціальна фізична підготовка: Організаційно-методичні вказівки до викладання курсу. К.: РВВ КІВС. 33 с.<br>2. Канішевський С.М. (2007) Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН. 270 с.<br>*Допоміжні джерела*<br>1. Хорошуха М.Ф.(2009) Основи здоров'я: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 372 с. |
| *Завдання для самостійної роботи:*<br>*Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:*<br>1. Характеристика гнучкості та методика її розвитку на заняттях з плавання.<br>2. Спортивне тренування з плавання як спеціалізоване процес фізичного виховання.<br>3. Роль та місце в спорті тренування пловця.<br>*Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять* | *Рекомендовані джерела:*<br>1. Закорко І.П. (2001) Спеціальна фізична підготовка: Організаційно методичні вказівки до викладання курсу. К.: РВВ КІВС. 33 с.<br>2. Канішевський С.М. (2007) Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН. 270 с.<br>*Допоміжні джерела*<br>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.):*<br>1. Завдання навчання плаванню та його етапи: початкове навчання плаванню.<br>2. Навчання сучасній техніці спортивних способів плавання, стартів і поворотів.<br>3. Вдосконалення техніки спортивних способів плавання і оволодіння її варіантами. | *Рекомендовані джерела*<br>1. Глазірін І.Д. (2015) Курс лекцій з плавання (рукопис). Черкаси. 184 с.<br>2. Ганчар І.Л. (2014) Плавання: Теорія і методика викладання: Підручник. Київ: Чотири чверті; Екопесперктіва. 352 с.<br>3. Короп Ю.А., Цвек С.Ф.(2017) Навчання дітей плавання. Київ. 96 с.<br>*Допоміжні матеріали.*<br>1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с.<br>*Ресурси*<br>1. http://www.uaf.org.ua<br>2. http://iaaf.org<br>3. http://www.european-athletics.org |

| | |
|---|---|
| *Практичне заняття (2 год.):*<br>1. Завдання навчання плаванню та його етапи: початкове навчання плаванню.<br>2. Навчання сучасній техніці спортивних способів плавання, стартів і поворотів.<br>3. Вдосконалення техніки спортивних способів плавання і оволодіння її варіантами. | *Рекомендовані джерела*<br>1. Глазірін І.Д. (2015) Курс лекцій з плавання (рукопис). Черкаси. 184 с.<br>2. Ганчар І.Л. (2014) Плавання: Теорія і методика викладання: Підручник. Київ: Чотири чверті; Екопесперктіва. 352 с.<br>3. Короп Ю.А., Цвек С.Ф.(2017) Навчання дітей плавання. Київ. 96 с.<br>*Допоміжні матеріали.*<br>1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с.<br>*Ресурси*<br>1. http://www.uaf.org.ua<br>2. http://iaaf.org<br>3. http://www.european-athletics.org |
| *Завдання для самостійної роботи: Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:*<br>1. Педагогічний контроль в фізичному вихованні у процесі керівництва спортивним тренуванням.<br>2. Педагогічний контроль в фізичному вихованні у процесі керівництва спортивним тренуванням.<br>3. Педагогічний контроль та самоконтроль у процесі фізичного виховання<br>*Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять.* | *Рекомендовані джерела*<br>1. Глазірін І.Д. (2015) Курс лекцій з плавання (рукопис). Черкаси. 184 с.<br>2. Ганчар І.Л. (2014) Плавання: Теорія і методика викладання: Підручник. Київ: Чотири чверті; Екопесперктіва. 352 с.<br>3. Короп Ю.А., Цвек С.Ф.(2017) Навчання дітей плавання. Київ. 96 с.<br>*Допоміжні матеріали.*<br>1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с.<br>*Ресурси*<br>1. http://www.uaf.org.ua<br>2. http://iaaf.org<br>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.):*<br>1. Положення і рухи тіла в ковзанні, рухи руками.<br>2. Дихання.<br>3. Узгодження рухів рук і дихання.<br>4. Рухи ногами.<br>5. Узгодження рухів ніг і дихання.<br>6. Узгодження рухів рук і ніг; | *Рекомендовані джерела*<br>1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с.<br>2. Опанасюк Ф.Г. (2006) Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. Житомир: Вид-во “Державний агроекологічний університет”. 332 с.<br>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.):*<br>Методика навчання облегшених способів плавання.<br>1. Положення і рухи тіла в ковзанні, рухи руками.<br>2. Дихання.<br>3. Узгодження рухів рук і дихання.<br>4. Рухи ногами.<br>5. Узгодження рухів ніг і дихання.<br>6. Узгодження рухів рук і ніг; | *Рекомендовані джерела*<br>1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с.<br>2. Опанасюк Ф.Г. (2006) Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. Житомир: Вид-во "Державний агроекологічний університет". 332 с.<br>3. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с.<br>4. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. посібник. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с. |
| *Завдання для самостійної роботи:*<br>*Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:*<br>1. Розвиток олімпійських програм змагань з плавання.<br>2. Спортивне плавання.<br>3. Методи розвитку витривалості пловців.<br>*Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять* | *Рекомендовані джерела*<br>1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с.<br>2. Опанасюк Ф.Г. (2006) Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. Житомир: Вид-во "Державний агроекологічний університет". 332 с.<br>3. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с.<br>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.):*<br>1. Схема техніки спортивних способів плавання.<br>2. Демонстрація способів плавання та їх елементів.<br>3. Теоретичне пояснення техніки способів плавання та їх елементів.<br>4. Ознайомлення з формою рухів на | *Рекомендовані джерела*<br>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.<br>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.<br>*Допоміжні матеріали.*<br>1. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с.<br>2. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. Рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с.<br>*Ресурси*<br>1. http://www.uaf.org.ua<br>2. http://iaaf.org<br>3. http://www.european-athletics.org |
| *Практичне заняття (2 год.):*<br>1. Вивчення елементів способу плавання у воді.<br>2. Вивчення узгодження елементів у цілісному способі плавання.<br>3. Удосконалення способу плавання та його елементів. | *Рекомендовані джерела*<br>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.<br>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.<br>*Допоміжні матеріали.*<br>1. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с.<br>2. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. Рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с.<br>*Ресурси*<br>1. http://www.uaf.org.ua<br>2. http://iaaf.org<br>3. http://www.european-athletics.org |
| *Завдання для самостійної роботи:*<br>*Підготувати презентацію обсягом 10-15 слайдів:*<br>1. Вплив занять гідро аеробікою на рівень фізичного стану жінок.<br>2. Прикладне плавання.<br>3. Організація і плавання роботи з плавання | *Рекомендовані джерела*<br>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.<br>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.<br>*Допоміжні матеріали.*<br>1. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с.<br>2. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. Рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с.<br>*Ресурси*<br>1. http://www.uaf.org.ua<br>2. http://iaaf.org<br>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.):*<br>1. Навчальний процес в дрібному навчальному басейні, методика.<br>2. Вправи з відштовхуванням.<br>3. Відкритий плоский поворот з торканням стінки однією або двома руками.<br>4. Другий варіант повороту при плаванні брасом і дельфіном. | *Рекомендовані джерела*<br>1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с.<br>2. Опанасюк Ф.Г. (2006) Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. Житомир: Вид-во "Державний агроекологічний університет". 332 с.<br>3. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с.<br>4. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. посібник. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с. |
| *Практичне заняття (2 год.):*<br>1. Навчальний процес в дрібному навчальному басейні, методика.<br>2. Вправи з відштовхуванням.<br>3. Відкритий плоский поворот з торканням стінки однією або двома руками.<br>4. Другий варіант повороту при плаванні брасом і дельфіном.<br>5. Методика навчання стартам та поворотам | *Рекомендовані джерела*<br>1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с.<br>2. Опанасюк Ф.Г. (2006) Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. Житомир: Вид-во "Державний агроекологічний університет". 332 с.<br>3. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с.<br>4. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних |

| | |
|---|---|
| | студентів: метод. посібник. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с. |
| *Завдання для самостійної роботи:*<br>*Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:*<br>1. Інститут фізичної культури та реабілітації.<br>2. Розвиток техніки плавання стилем кроль на спині.<br>3. Розвиток техніки плавання стилем кроль на грудях.<br>4. Розвиток техніки плавання стилем брас.<br>*Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять.* | *Рекомендовані джерела*<br>1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с.<br>2. Опанасюк Ф.Г. (2006) Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. Житомир: Вид-во "Державний агроекологічний університет". 332 с.<br>3. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с.<br>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.):*<br>1. Плавання різними способами.<br>2. Пірнання і занурення.<br>3. Стрибки у воду.<br>4. Порятунок потопаючих і надання першої допомоги.<br>5. Плавання в різних умовах.<br>6. Подолання водних перешкод. | *Рекомендовані джерела:*<br>1. Закорко І.П. (2001) Спеціальна фізична підготовка: Організаційнометодичні вказівки до викладання курсу. К.: РВВ КІВС. 33 с.<br>2. Канішевський С.М. (2007) Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН. 270 с.<br>*Допоміжні джерела*<br>1. Хорошуха М.Ф.(2009) Основи здоров'я: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 372 с. |
| *Практичне заняття (2 год.):*<br>Методика навчання прикладному плаванню. Методика навчання безпеці на воді та спасінню потопаючого.<br>1. Плавання різними способами.<br>2. Пірнання і занурення.<br>3. Стрибки у воду.<br>4. Порятунок потопаючих і надання першої допомоги.<br>5. Плавання в різних умовах. | *Рекомендовані джерела:*<br>1. Закорко І.П. (2001) Спеціальна фізична підготовка: Організаційнометодичні вказівки до викладання курсу. К.: РВВ КІВС. 33 с.<br>2. Канішевський С.М. (2007) Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН. 270 с.<br>*Допоміжні джерела*<br>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.:*<br>1. Розвиток техніки плавання стилем батерфляй.<br>2. Розвиток техніки прикладного плавання.<br>3. Оздоровче значення плавання.<br>4. Лікувальне значення плавання.<br>5. Гігієнічне значення плавання<br>*Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять.* | *Рекомендовані джерела:*<br>1. Закорко І.П. (2001) Спеціальна фізична підготовка: Організаційнометодичні вказівки до викладання курсу. К.: РВВ КІВС. 33 с.<br>2. Канішевський С.М. (2007) Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН. 270 с.<br>*Допоміжні джерела*<br>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):*<br>1. Історія плавання, будучи частиною історії фізичної культури, повторює основні етапи її розвитку, одночасно конкретизуючи їх і розкриваючи особливості даного виду фізичної вправи.<br>2. Знання особливостей розвитку плавання та окремих його видів.<br>3. Специфіка цієї фізичної вправи, оцінити сучасний стан плавання і краще використовувати досвід минулого для вдосконалення фізичного виховання. | *Рекомендовані джерела*<br>1. Глазірін І.Д. (2015) Курс лекцій з плавання (рукопис). Черкаси. 184 с.<br>2. Ганчар І.Л. (2014) Плавання: Теорія і методика викладання: Підручник. Київ: Чотири чверті; Екопесперктіва. 352 с.<br>3. Короп Ю.А., Цвек С.Ф.(2017) Навчання дітей плавання. Київ. 96 с.<br>*Допоміжні матеріали.*<br>1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с.<br>*Ресурси*<br>1. http://www.uaf.org.ua<br>2. http://iaaf.org<br>3. http://www.european-athletics.org |
| *Завдання для самостійної роботи: Підготувати доповідь обсягом 4-7 стор.:*<br>1. Масове навчання плаванню школярів молодших класів.<br>2. Навчання плаванню дітей у родині.<br>*Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять* | *Рекомендовані джерела*<br>1. Глазірін І.Д. (2015) Курс лекцій з плавання (рукопис). Черкаси. 184 с.<br>2. Ганчар І.Л. (2014) Плавання: Теорія і методика викладання: Підручник. Київ: Чотири чверті; Екопесперктіва. 352 с.<br>3. Короп Ю.А., Цвек С.Ф.(2017) Обучение |

| | |
|---|---|
| | детей плаванию. Київ. 96 с.<br>*Допоміжні матеріали.*<br>1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с.<br><br>*Ресурси*<br>1. http://www.uaf.org.ua<br>2. http://iaaf.org<br>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.):*<br>1. Розвиток плавання на Україні з 1972 по 1982 роки.<br>2. Розвиток плавання на Україні з 1982 по 1991 рр.<br>3. Сучасний період розвитку плавання на Україні. | *Рекомендовані джерела*<br>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.<br>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.<br>*Допоміжні матеріали.*<br>1. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с.<br>2. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. Рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с.<br>*Ресурси*<br>1. http://www.uaf.org.ua<br>2. http://iaaf.org<br>3. http://www.european-athletics.org |
| *Завдання для самостійної роботи:*<br>*Підготувати доповідь обсягом 4-7 стор.:*<br>1. Характеристика сили та методика її розвитку на заняттях з плавання.<br>2. Характеристика витривалості та методика її розвитку на заняттях плавання.<br>*Терміни виконання: за один тиждень до* | *Рекомендовані джерела*<br>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.<br>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.<br>*Допоміжні матеріали.*<br>1. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с.<br>2. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. Рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с.<br>*Ресурси*<br>1. http://www.uaf.org.ua<br>2. http://iaaf.org<br>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.):*<br>1. У завдання навчання плаванню входить: початкове навчання плаванню.<br>2. Навчання сучасній техніці спортивних способів плавання, стартів і поворотів.<br>3. Вдосконалення техніки спортивних способів плавання і оволодіння її варіантами. | *Рекомендовані джерела*<br>1. Глазірін І.Д. (2015) Курс лекцій з плавання (рукопис). Черкаси. 184 с.<br>2. Ганчар І.Л. (2014) Плавання: Теорія і методика викладання: Підручник. Київ: Чотири чверті; Екопесперктіва. 352 с.<br>3. Короп Ю.А., Цвек С.Ф.(2017) Навчання дітей плавання. Київ. 96 с.<br>*Допоміжні матеріали.*<br>1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с.<br>*Ресурси*<br>1. http://www.uaf.org.ua<br>2. http://iaaf.org<br>3. http://www.european-athletics.org |
| *Завдання для самостійної роботи:*<br>*Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:*<br>1. Педагогічний контроль в фізичному вихованні у процесі керівництва спортивним тренуванням.<br>2. Педагогічний контроль в фізичному вихованні у процесі керівництва спортивним тренуванням.<br>3. Педагогічний контроль та | *Рекомендовані джерела*<br>1. Глазірін І.Д. (2015) Курс лекцій з плавання (рукопис). Черкаси. 184 с.<br>2. Ганчар І.Л. (2014) Плавання: Теорія і методика викладання: Підручник. Київ: Чотири чверті; Екопесперктіва. 352 с.<br>3. Короп Ю.А., Цвек С.Ф.(2017) Навчання дітей плавання. Київ. 96 с.<br>*Допоміжні матеріали.* |

| | |
|---|---|
| самоконтроль у процесі фізичного виховання<br>*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.<br>*Ресурси*<br>1. http://www.uaf.org.ua<br>2. http://iaaf.org<br>3. http://www.european-athletics.org |

**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 |
|---|---|
| *Завдання для самостійної роботи:*<br>*Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:*<br>1. Завдання навчання плаванню та його етапи: початкове навчання плаванню.<br>2. Навчання сучасній техніці спортивних способів плавання, стартів і поворотів.<br>3. Вдосконалення техніки спортивних способів плавання і оволодіння її варіантами.Педагогічний контроль в фізичному вихованні у процесі керівництва спортивним тренуванням.<br>4. Педагогічний контроль в фізичному вихованні у процесі керівництва спортивним тренуванням.<br>5. Педагогічний контроль та самоконтроль у процесі фізичного виховання<br><br>*Підготувати конспект лекцій обсягом 3-5 стор.:*<br>1. Завдання навчання плаванню та його етапи: початкове навчання плаванню.<br>2. Навчання сучасній техніці спортивних способів плавання, стартів і поворотів.<br>3. Вдосконалення техніки спортивних способів плавання і оволодіння її варіантами.<br>*Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять.* | *Рекомендовані джерела*<br>1. Глазірін І.Д. (2015) Курс лекцій з плавання (рукопис). Черкаси. 184 с.<br>2. Ганчар І.Л. (2014) Плавання: Теорія і методика викладання: Підручник. Київ: Чотири чверті; Екопесперктіва. 352 с.<br>3. Короп Ю.А., Цвек С.Ф.(2017) Навчання дітей плавання. Київ. 96 с.<br>*Допоміжні матеріали.*<br>1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с.<br>*Ресурси*<br>1. http://www.uaf.org.ua<br>2. http://iaaf.org<br>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 |
|---|---|

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

| | |
|---|---|
| *Підготувати конспект лекцій обсягом 3-5 стор.:*<br>1. Схема техніки спортивних способів плавання.<br>2. Демонстрація способів плавання та їх елементів.<br>3. Теоретичне пояснення техніки способів плавання та їх елементів.<br>4. Ознайомлення з формою рухів на суші.<br>*Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять* | *Допоміжні матеріали.*<br>1. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с.<br>2. Романчук В.М. (2010) Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. Рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ. 36 с.<br>*Ресурси*<br>1. http://www.uaf.org.ua<br>2. http://iaaf.org<br>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 |
|---|---|
| *Завдання для самостійної роботи: Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:*<br>1. Навчальний процес в дрібному навчальному басейні, методика.<br>2. Вправи з відштовхуванням.<br>3. Відкритий плоский поворот з торканням стінки однією або двома руками.<br>4. Другий варіант повороту при плаванні брасом і дельфіном.<br>5. Методика навчання стартам та поворотамІнститут фізичної культури та реабілітації.<br>6. Розвиток техніки плавання стилем кроль на спині.<br>7. Розвиток техніки плавання стилем кроль на грудях.<br>8. Розвиток техніки плавання стилем брас.<br>*Підготувати конспект лекцій обсягом 3-5 стор.:*<br>1. Навчальний процес в дрібному навчальному басейні, методика.<br>2. Вправи з відштовхуванням.<br>3. Відкритий плоский поворот з торканням стінки однією або двома руками.<br>4. Другий варіант повороту при плаванні брасом і дельфіном.<br>*Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять.* | *Рекомендовані джерела*<br>1. Куц О.С. (2005) Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ. 113 с.<br>2. Опанасюк Ф.Г. (2006) Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. Житомир: Вид-во “Державний агроекологічний університет”. 332 с.<br>3. Присяжнюк С.І. (2007) Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 192 с.<br>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 |
|---|---|
| *Завдання для самостійної роботи: Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:*<br>1. Методика навчання прикладному плаванню. Методика навчання безпеці на воді та спасінню потопаючого.<br>2. Плавання різними способами.<br>3. Пірнання і занурення.<br>4. Стрибки у воду.<br>5. Порятунок потопаючих і надання першої допомоги.<br>6. Плавання в різних умовах.<br>7. Розвиток техніки плавання стилем батерфляй.<br>8. Розвиток техніки прикладного плавання.<br>9. Оздоровче значення плавання.<br>10. Лікувальне значення плавання.<br>11. Гігієнічне значення плавання<br>*Підготувати конспект лекцій обсягом 3-5 стор.:*<br>1. Плавання різними способами.<br>2. Пірнання і занурення.<br>3. Стрибки у воду.<br>4. Порятунок потопаючих і надання першої допомоги.<br>5. Плавання в різних умовах.<br>6. Подолання водних перешкод.<br>*Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять.* | *Рекомендовані джерела:*<br>1. Закорко І.П. (2001) Спеціальна фізична підготовка: Організаційнометодичні вказівки до викладання курсу. К.: РВВ КІВС. 33 с.<br>2. Канішевський С.М. (2007) Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН. 270 с.<br>*Допоміжні джерела*<br>1. Хорошуха М.Ф.(2009) Основи здоров'я: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 372 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 фізичного виховання, спорту та здоров'я людини протокол № 1 від «06» вересня 2022 р.

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