

**Силабус курсу**  
Плавання та методика  
його навчання

Освітній ступінь – бакалавр

Галузь знань: 01 освіта/педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма «Фізична  
реабілітація»

Кількість кредитів – 7

Рік підготовки, семестр – 2 роки, V-VIII  
семестр

Компонент освітньої програми: вибірковий  
Дні занять: четвер, 08.00-14.05, КДЮСШ-2

Консультації: понеділок 14.05, ауд. 168

Мова викладання: українська



**Керівник курсу**

к. н. фіз. вих. та спорту, доц. **Кузь Юрій Степанович**

Контактна інформація [fedorovuch.yu@gmail.com](mailto:fedorovuch.yu@gmail.com)

**Опис дисципліни**

Зважаючи на надзвичайно важливе оздоровче, прикладне та спортивне значення плавання, у дошкільних навчальних закладах, загальноосвітніх школах, ВНЗ I-IV рівнів акредитації, спортивних організаціях, клубах, товариствах, відомствах, поряд з іншими спортивно-педагогічними дисциплінами, згідно з програмами рекомендовано, за наявності матеріально-технічних можливостей, культивувати плавання як засіб фізичного виховання і спорту. Плавання є не тільки одним з найпопулярніших видів спорту та масових форм оздоровлення і відпочинку людей у всьому світі, але і життєво необхідною навичкою та одним з основних засобів фізичного виховання.

Метою навчальної дисципліни “Плавання та методика його навчання” на факультеті фізичного виховання є вивчення студентами теорії, і методики навчання плавання, оволодіння технікою спортивного і прикладного плавання, набуття необхідних знань, умінь і навичок для самостійної педагогічної роботи.

**Структура курсу**

Години (лек./сем.)	Тема	Результати навчання	Завдання
2/0	1. Вступ. Предмет плавання	Знати визначення і зміст предмету плавання. Класифікацію основних видів плавальних вправ. Характерні особливості плавання, як засобу фізичного виховання. Його оздоровче, виховне, прикладне і спортивне значення. Місце плавання в державній системі фізичного виховання. Плавання в дошкільних закладах, школах, таборах відпочинку,	Питання

		училищах, технікумах та вузах. Плавання як навчально-педагогічна дисципліна на факультеті фізичного виховання.	
2/0	2. Історичний огляд розвитку плавання	Знати зародження плавання. Перші школи плавання: техніка і методика навчання. Системи навчання плавання А. Ганіке. Шувалівська школа плавання. Плавання в історії олімпійських ігор. Історичний огляд розвитку техніки плавання, методики навчання, спортивного тренування. Розвиток плавання в Україні та сусідніх країнах. Успіхи українських плавців.	Питання
2/2	3. Загальні основи техніки плавання	Знати основи техніки плавання. Основні фактори, що впливають на техніку плавання. Вплив на техніку плавання анатомічних факторів будови тіла та фізіологічних функцій. Темп, ритм рухів. Крок плавця. Кут атаки. Циклова швидкість.	Питання
2/2	4. Техніка спортивного плавання	Знати техніку спортивних способів плавання кролем на грудях, кролем на спині, дельфіном і брасом (положення тіла і голови; техніка рухів рук; техніка дихання; техніка рухів ніг; узгодження рухів). Старти, їх різновиди. Повороти та їх класифікація.	Питання
0/8	5. Вивчення підготовчих вправ для освоєння з водою.	Вивчити основні групи вправ для освоєння з водним середовищем. Вміти показати та пояснити техніку виконання кожної вправи, послідовність виконання окремих вправ. Характеристика головних помилок і прийомів, їх усунення.	Питання Завдання
0/26	6. Техніка і методика навчання плавання кролем на грудях, старту з тумбочки і повороту.	Вивчити окремі елементи техніки плавання і їх узгодження у такій послідовності: рухи ніг; рухи рук і дихання; узгодження рухів рук, ніг і дихання; старт, поворот, засвоєння способу плавання в цілому. Удосконалення техніки плавання вивченим способом.	Завдання
0/2 2	7. Техніка і методика навчання плавання кролем на спині, старту з води і повороту.	Вивчити окремі елементи техніки плавання і їх узгодження у такій послідовності: рухи ніг; рухи рук і дихання; узгодження рухів рук, ніг і дихання; старт, поворот, засвоєння способу плавання в цілому. Удосконалення техніки плавання вивченим способом.	Завдання
0/2 2	8. Техніка і методики навчання плавання способом батерфляй	Вивчити окремі елементи техніки плавання і їх узгодження у такій послідовності: рухи ніг; рухи рук і дихання; узгодження рухів рук, ніг і дихання; засвоєння способу плавання в цілому. Удосконалення техніки плавання вивченим способом.	Завдання
0/2 6	9. Техніка і методики навчання плавання способом брас	Вивчити окремі елементи техніки плавання і їх узгодження у такій послідовності: рухи ніг; рухи рук і дихання; узгодження рухів рук, ніг і дихання; засвоєння способу плавання в цілому. Удосконалення техніки плавання вивченим способом.	Завдання

2/2	10. Основи техніки прикладного плавання	Вміти охарактеризувати та знати види прикладного плавання, техніку плавання на боці, пірнання в глибину та в довжину; рятування потопуючого; подолання водних перепон; прості стрибки у воду.	Питання
0/2 0	11. Вивчення техніки плавання на боці	Знати загальні характеристики основних елементів техніки і їх узгоджень. Вивчити окремі елементи техніки плавання і їх узгодження у такій послідовності: рухи ніг; рухи рук і дихання; узгодження рухів рук, ніг і дихання; засвоєння способу плавання в цілому. Удосконалення техніки плавання вивченим способом.	Завдання
0/6	12. Вивчення техніки пірнання в глибину і довжину, подолання водних перешкод	Знати прийоми затримки дихання та вміти зануритися у воду ногами і головою вниз, долати перешкоди, переправлятися за допомогою допоміжних засобів, плавати в одязі.	Завдання
0/1 2	13. Надання допомоги потерпілому на воді	Вміти надати допомогу потопуючому на воді, знати способи підпливання, підняття з дна, звільнення від захватів, транспортування, техніку застосування штучного дихання.	Завдання
2/4	14. Основи методики навчання плавання	Знати зміст, завдання, етапи, форми, засоби, принципи та методи навчання плавання.	Питання
2/4	15. Організація і методика роботи по плаванню з дітьми	Вміти організувати роботу з плавання в дитячому садку, загальноосвітній школі, відділеннях ДЮСШ, таборі відпочинку та в абонементній групі у вигляді навчання, тренування, масового купання, ігор і розваг на воді.	Питання
2/4	16. Спортивне тренування плавців	Знати специфічні принципи, основні засоби, практичні методи та зміст спортивного тренування, планування і структуру тренувального заняття.	Питання
1/4	17. Організація, проведення і суддівство змагань з плавання	Знати особливості організації дитячих змагань, їх рівні, види та правила, положення і програму змагань, режим змагань, вимоги до суддівської колегії, нагородження переможців, документацію змагань, вміти її оформити та провести змагання.	Питання
1/2	18. Планування і облік навчально-спортивної роботи з плавання	Вміти планувати та вести облік навчально-спортивної роботи з плавання в дитячому садку, середній школі, відділеннях ДЮСШ та абонементних групах при басейнах. Знати види та документи планування.	Питання

0/2 4	19. Проведення та обговорення уроків з плавання	Вміти підготувати конспект і провести заняття з плавання	Завдання
----------	---	--	----------

### Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОП	Програмні компетентності
ІК.	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання у сфері фізичної культури і спорту та практичні проблеми, пов'язані з фізичною реабілітацією або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, фізичною реабілітацією та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
ЗК 1.	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 12.	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
СК 2.	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
СК 3.	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
СК 6.	Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
СК 10.	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
СК 12.	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
СК 13.	Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
ПРН 7.	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН 13.	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПРН 19.	Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.
ПРН 20.	Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

### Літературні джерела

1. Буртко К.Н. История развития плавания / К.Н. Буртко // Детский тренер. – 2008. - №3. – С. 116-128.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: Астрель: ФСТ, 2005. – 159 с.

3. Викулов А.Д. Плавание / А.Д. Викулов. – М.: Владос пресс, 2004. – 367с.
4. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник / І.Д. Глазирін. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
5. Гончар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч II: Учебник. – Одесса: Друк, 2006. – 696 с.
6. Гончар И.Л. Технология обучения плаванию: учеб. пособие для вузов физ. культуры / И.Л. Гончар. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 271 с.
7. Іваськів С.М. Плавання з методикою викладання / С.М. Іваськів. – Т.: ТНПУ, 2003. – 108 с.
8. Каунсилмен Джеймс Е. Спортивное плавание. Пер. с англ. Москва: ФиС, 1982. – 208 с.
9. Люсеро Б. Плавание : 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро. – М.: Эксмо, 2010. – 279 с.
10. Морозов С.Н. Прикладное плавание: учеб. пособие / С.Н. Морозов, Е.А. Табакова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2008. – 23с.
11. Никитский Б.Н. Плавание / Б.Н. Никитский. – М.: Просвещение, 1988. – 301 с.
12. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр«Академия», 2005. – 432с.
13. Осокина Т.И. Как научить детей плавать (пособие для воспитателей) / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.
14. Парфенов В.О. Плавание / В.О. Парфенов. – К.: Высшая школа, 1978. – 286 с.
15. Плавання: навчальний посібник для вчителів загально-освітніх шкіл / Під загальною редакцією професора Ж.Л. Козіної. – Харків. ТОЧКА., 2013. – 292 с.
16. Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса / В.Н. Платонов., С.М. Вайцеховский. – М.: ФиС, 1985. – 256 с.
17. Пыжов В.В. Средства повышения эффективности обучения плавания в пионерских лагерях // Плавание: сборник статей, 1986. – 45 с.
18. Скалій О.В. Азбука плавання для батьків та дітей. – Тернопіль: Астон. – 2003 – 72с.
19. Спортивное плавание / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996. – 430 с.
20. Спортивное плавание: путь к успеху : в 2 кн. / под общ. ред. В.Н. Платонова. – К. : Олимп. Лит., 2012. Кн. 1. – 480 с.
21. Спортивное плавание: путь к успеху : в 2 кн. / под общ. ред. В.Н. Платонова. – К. : Олимп. Лит., 2012. Кн. 2. – 544 с.

### Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань в процесі заняття.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

### Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

<b>Види оцінювання</b>	<b>% від остаточної оцінки</b>
Модуль 1 (теми 1-4) усне опитування, тести, завдання	8
Модуль 2 (теми 5-9) тести, завдання	25
Модуль 3 (теми 10-13) усне опитування, тести, завдання	17
Модуль 4 (теми 14-18) усне опитування, тести, завдання	10
Модуль 5 (теми 19) завдання	10
ІНДЗ (теми 1-19)	10
Підсумковий контроль (теми 1-19) – тести, завдання	20

**До Силабусу також готуються матеріали навчально-методичного комплексу:**

- 1) Навчальний контент (розширений план лекцій)
- 2) Тематика та зміст практичних робіт
- 3) Завдання для підсумкового контролю (залікові питання)
- 4) Електронне навчання в системі MODLE