

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

Башавець Н. А., Воробйова С. В.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ І
ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ У
ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ»**

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

*Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 12 від 27.03.2025 р.).*

Рецензенти:

Пільова С. Г. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку.
Ігнатенко С. О. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського».

Башавець Н. А., Воробйова С. В.

Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика навчання плавання у закладах загальної середньої освіти» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Одеса: Університет Ушинського, 2025. 51 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика навчання плавання у закладах середньої освіти» містять вимоги до знань і вмінь здобувачів 2 року навчання, набутих у процесі вивчення дисципліни, плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, приблизну тематику індивідуального навчально-дослідного завдання, питання для самоконтролю, рекомендовану літературу.

Рекомендовано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2025

© Башавець Н. А.

© Воробйова С. В.

ЗМІСТ

1.	Пояснювальна записка	4
2.	Зміст навчальної дисципліни	8
3.	Теми практичних занять	14
4.	Методичні рекомендації до проведення практичних занять	15
5.	Методичні рекомендації до організації самостійної роботи	23
6.	Індивідуальне навчально-дослідне завдання	25
7.	Критерії оцінювання	29
8.	Тестові завдання для самоконтролю	37
9.	Питання для самоконтролю	44
10.	Схема нарахування балів та шкала оцінювання	47
11.	Список рекомендованої літератури	48

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Мета навчальної дисципліни «Теорія і методика навчання плавання у закладах загальної середньої освіти»: засвоїти основні знання з історії розвитку плавання; впливу занять плаванням на організм людини; техніки плавальних вправ; методики навчання; правил поведінки і техніки безпеки під час проведення занять з плавання; організації і проведення змагань зі спортивного плавання; формування у студентів системи знань, умінь і навичків у практичному використанні та викладанні оздоровчого, спортивного і прикладного плавання; мотивування студентів до оволодіння та постійного підвищення знань зі спортивного, оздоровчого та прикладного плавання.

Сформувати мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

Очікувані програмні результати навчання :

ПРН01. Забезпечувати здобуття освіти державною мовою здобувачами освіти.

ПРН02. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРН09. Визначати інструменти забезпечення інклюзивного навчання, принципи, форми та методи ефективної підтримки осіб з особливими потребами.

ПРН14. Застосовувати методики розвитку фізичних якостей, що враховують вікові та статеві особливості, психологічні, фізіологічні і біомеханічні передумови диференційованого і комплексного прояву фізичних якостей, підбір фізичних вправ, раціонального регулювання навантаження і відпочинку у процесі уроку фізичної культури.

ПРН16. Доцільно використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар, що задіяний в освітньому процесі з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

ПРН18. Формування у здобувачів освіти загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Очікувані результати навчання дисципліни

знати:

- правила поведінки та техніку безпеки при проведенні занять з плавання у басейнах та відкритих водоймищах;
- історію розвитку плавання;
- вплив занять з плавання на організм людини;
- основи техніки плавання, техніку спортивних способів плавання, стартів, поворотів;
- загальні поняття про фізичну підготовку і фізичні якості плавців та методику їх вдосконалення;
- методи і засоби навчання плаванню;
- основні закономірності навчання плаванню у ЗЗСО;
- особливості підготовки, організації та обладнання для проведення ігор та розваг на воді, оздоровчих і навчальних занять, змагань з плавання, фізкультурно-оздоровчих заходів;
- методику педагогічного контролю та самоконтролю за самопочуттям, фізичним та психічним станом плавців;
- правила змагань та обов'язки суддівської колегії при проведенні змагань з плавання;
- техніку прикладних способів плавання, пірнання, прийоми рятування та першої медичної допомоги;

уміти:

- планувати заняття, складати конспект та самостійно проводити заняття з навчання плавання та вдосконалення плавання у ЗЗСО;

- самостійно організовувати підготовку та проведення ігор та розваг на воді, оздоровчих і навчальних занять, спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів;
- планувати заняття, складати конспект та самостійно проводити заняття з розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості плавця;
- здійснювати контроль за самопочуттям, фізичним та психічним станом плавців;
- у процесі занять концентрувати увагу на позитивні емоції, націлювати плавців на самопізнання та самовдосконалення.

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти в контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати такі компетентності:

Загальні компетентності:

ЗК 02. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді.

ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 07. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

СК01. Здатність забезпечувати здобуття здобувачами освіти державною мовою.

СК02. Здатність моделювати зміст навчання відповідно до обов'язкових результатів навчання здобувачів освіти.

СК03. Здатність добирати і використовувати сучасні та ефективні методики і технології навчання, виховання і розвитку здобувачів освіти.

СК05. Здатність здійснювати оцінювання та моніторинг результатів навчання здобувачів освіти на засадах компетентнісного підходу.

СК09. Здатність до педагогічної підтримки осіб з особливими освітніми потребами, а також створювати умови, що забезпечують функціонування інклюзивного освітнього середовища.

СК13. Здатність визначати анатомо-морфологічні, психологічні, біомеханічні особливості фізкультурно-спортивної діяльності й характер їх впливу на організм людини з урахуванням статі, віку.

СК14. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК18. Здатність формувати у здобувачів освіти розуміння значущості занять фізичними вправами, рухливими та спортивними іграми, плаванням, легкою атлетикою, гімнастикою, як важливого засобу зміцнення здоров'я, самовираження, спеціальної взаємодії у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності.

2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Змістовий модуль 1. Вступ до предмету «Теорія і методика навчання плавання у закладах загальної середньої освіти»,
історія розвитку плавання.**

**Тема 1. Введення в предмет плавання. Зміст та значення плавання.
Правила техніки безпеки.**

Визначення та зміст дисципліни. Завдання дисципліни «Теорія і методика навчання плавання у закладах загальної середньої освіти». Класифікація і термінологія. Плавання як життєва необхідна навичка. Місце плавання в системі фізичного виховання. Форми навчальних занять. Правила поведінки на воді та правила безпеки на заняттях з плавання. Організація вивчення дисципліни. Контрольні нормативи та залікові вимоги. Основна та допоміжна література.

Тема 2. Історія розвитку плавання

Значення плавання, види плавання. Зародження і розвиток плавання. Плавання у первісному суспільстві. Плавання в країнах Старадавнього Сходу. Плавання в античному світі. Плавання в середні віки та епоху відродження. Перші спортивні змагання плавців. Розвиток плавання в 18-20-х віках. Розвиток вітчизняного плавання. Еволюція способів плавання. Зростання спортивних досягнень в плаванні.

Тема 3. Сучасний стан плавання в Україні та за кордоном

Розвиток плавання в Україні і світі. Стан спортивного плавання у світі і в Україні. Досягнення українських плавців. Аналіз літературних джерел про плавання в Україні. Плавання в історії Олімпійських ігор. Міжнародні організації, які розвивають плавання.

Змістовий модуль 2. Техніка спортивного плавання.

Тема 4. Фізичні якості води та їх вплив на техніку плавання

Гідростатика плавання. Фізичні якості води. Основні поняття біомеханіки спортивного плавання. Сили опору води. Поняття про силу реакції опору та про силу гідродинамічного опору тіла плавця. Положення

тіла плавця та його частин у просторі. Форма гребкових рухів руками з погляду анатомічної будови тіла. Характер гребкових рухів руками, їх обумовленість властивостями води. Джерело та механізм утворення рушійної сили. Закономірності раціональної техніки гребкових рухів руками. Просторова орієнтація кисті, передпліччя, ліктя. Оптимальні «кути атаки» кисті під час гребка. Гідродинаміка плавання. Сили гідродинамічного опору тіла плавця. Види гідродинамічного опору тіла.

Тема 5. Основи техніки плавання

Поняття про техніку плавання, її варіативність. Основні фактори, які визначають техніку плавання. Основні характеристики рухів плавця. Фізіологічні процеси і їх вплив на техніку плавання. Положення тулубу плавця у воді. Фазова структура рухів. Траєкторія гребка. Індивідуальні особливості гребка. Механіка рухів ногами при плаванні. Поступове збільшення гребкових рухів плавця. Кінетична обтічність. Темп і шаг гребка. Домінування однієї з рук при виконанні гребка.

Тема 6. Методика вивчення плавання: етапи начального вивчення плаванню

Основні принципи навчання. Завдання і етапи навчання. Засоби навчання. Розвиток методики навчання. Оптимальний вік для початку занять. Вікові особливості тих, хто займається плаванням. Вплив плавання на організм тих, хто займається. Методи навчання: метод вправ, метод словесного викладення, метод наочного навчання. Помилки в техніці плавання, їх виправлення. Закон Архімеда і статичне плавання. Опір і динамічне плавання. Інструменти забезпечення інклюзивного навчання, принципи, форми та методи ефективної підтримки осіб з особливими потребами.

Змістовий модуль 3. Загальні поняття про фізичну підготовку плавців, вплив занять з плавання на організм людини.

Тема 7. Вплив занять з плавання на організм людини. Бактеріологічні якості води

Оздоровчий ефект, лікувальний вплив та специфічність захворювань при заняттях з плавання. Користь плавання для фізичного та психічного здоров'я. Помилки під час плавання, які шкодять здоров'ю. Оптимальний режим плавання. Контроль за якістю води. Фізичні властивості води.

Тема 8. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи на суші

Попередня підготовка на суші. Засоби навчання: загально-розвиваючі та спеціальні фізичні вправи. Підготовчі вправи для освоєння водного середовища. Імітаційні вправи на суші. Сухе плавання. Вправи для ознайомлення з щільністю і опором води. Спливання і лежання на воді. Методика застосування вправ при навчанні плаванню. Вправи для навчання плаванню кролем на грудях. Вправи для навчання плаванню кролем на спині. Вправи для навчання плаванню батерфляєм. Вправи для навчання плаванню брасом.

Тема 9. Вдосконалення техніки спортивних способів плавання, виконання стартів і поворотів

Закріплення і вдосконалення техніки спортивних способів плавання. Тривалість курсу навчання. Умови проведення занять. Особливості статури, рівень фізичної і плавальної підготовленості. Відкритий плоский поворот при плаванні кролем на грудях. Відкритий плоский поворот при плаванні кролем на спині. Поворот перекидом вперед (сальто).

Змістовий модуль 4. Організація і проведення ігор і розваг на воді. Змагання з плавання.

Тема 10. Правила техніки безпеки при організації та проведенні занять на відкритих водоймищах.

Правила поведінки на воді і вимоги безпеки. Допуск до занять на відкритих водоймищах. Правила запобігання нещасних випадків на воді. Інструкція з безпеки життєдіяльності під час занять плаванням. Умови безпеки на воді. Загальні правила поведінки на воді.

Тема 11. Ігри і розваги на воді

Значення ігор та розваг у організації та проведенні занять на воді. Види ігор на воді. Правила проведення ігор на воді. Ігри, що сприяють освоєнню водного середовища. Ігри, що сприяють засвоєнню та удосконаленню елементів техніки плавання. Ігри, спрямовані на підвищення рівня загального фізичного розвитку. Ігри, що сприяють засвоєнню та удосконаленню стартових стрибків. Розваги та атракціони у воді.

Тема 12. Організація місць для проведення змагань з плавання.

Суддівство.

Обладнання місць для змагань по плаванню. Місця для занять плаванням. Класифікація і загальна характеристика басейнів. Конструкції і обладнання ванн басейнів. Санітарно-гігієнічне забезпечення басейнів. Споруда найпростіших басейнів, а також інвентар для басейнів і його виготовлення. Мета, завдання та значення змагань з плавання. Види змагань, системи оцінки і заліку. Реакція організму плавців на змагальні навантаження. Календар змагань. Положення про змагання. Програма змагань. Підготовка до змагань. Порядок і правила проведення змагань. Склад суддівської колегії та обов'язки її членів. Підготовка місць для проведення змагань. Спортивне свято на воді.

Змістовий модуль 5. Методика навчання техніки спортивних способів плавання

Тема 13. Вправи, щодо навчання техніки спортивного плавання.

Їх послідовність виконання на суші та у воді.

Комплекс вправ. Підготовчі вправи, спрямовані на засвоєння водного середовища. Підготовчі вправи на ознайомлення з фізичними властивостями води. Навчальні стрибки у воду. Загально-розвиваючі і спеціальні фізичні вправи у плаванні.

Тема 14. Методи і засоби навчання техніки спортивного плавання.

Методика навчання виконанню стартів і поворотів у естафетному і комплексному плаванні. Спеціальні вправи у воді.

Поняття техніки спортивного плавання. Загальні вимоги до техніки плавання. Основні принципи, методи та засоби техніки спортивного плавання. Показники раціональної техніки спортивного плавання. Вибір та послідовність навчання спортивним способам плавання. Виконання стартів і поворотів в естафетному і комплексному плаванні. Класифікація спеціальних вправ у воді.

Тема 15. Вдосконалення техніки комплексного плавання

Порядок стилів плавання в комплексному плаванні. Дистанції змагань комплексного плавання. Особливості сучасної техніки комплексного плавання. Ефективність методики комплексного плавання. Допоміжні вправи, що використовуються для вдосконалення техніки комплексного плавання. Класифікація помилок при комплексному плаванні.

Змістовий модуль 6. Організація та планування занять з плавання у закладах загальної середньої освіти та дитячих таборах

Тема 16. Організація та планування занять з плавання у закладах загальної середньої освіти

Загальні положення. Вимоги і норми шкільної програми. Вікові особливості. Форми занять з плавання в закладі загальної середньої освіти. Урок з плавання. Змагання з плавання в закладі загальної середньої освіти. Види занять з плавання в закладі загальної середньої освіти. Спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар для занять плаванням в закладі загальної середньої освіти. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів. Ігри для дітей шкільного віку. Естафети. Педагогічна підтримка осіб з особливими освітніми потребами. Створення умов, що забезпечують функціонування інклюзивного освітнього середовища.

Тема 17. Організація та планування занять з плавання у дитячих таборах. Організація місць для занять з плавання на відкритих водоймищах. Обладнання і інвентар

Завдання роботи з плавання в оздоровчому таборі. Комплектування груп навчання. Організація роботи з плавання в оздоровчому таборі. Документація

з плавання в таборі. Правила безпеки під час проведення занять з плавання. Форми проведення занять з плавання в оздоровчому таборі. Інвентар для проведення занять з плавання в таборі. Секції і гуртки плавання в таборі. Масові купання в таборі. Організація та проведення свята «Нептуна».

Тема 18. Педагогічний контроль різних сторін підготовленості учнів в плаванні

Мета, об'єкт і види контролю з плавання. Педагогічні принципи з фізичного виховання в плаванні. Вимоги до показників, що використовуються для контролю занять з плавання. Педагогічний контроль різних сторін підготовленості учнів в плаванні. Контроль змагальної діяльності. Контроль навантажень з плавання.

Змістовий модуль 7. Прикладне плавання

Тема 19. Техніка прикладних способів плавання. Техніка пірнання у довжину та глибину

Основи прикладного плавання. Плавання на боці. Брас на спині. Плавання в різних умовах. Плавання в одязі. Переміщення у воді з предметами. Допомога плавцю, який втопився. Плавання в складних умовах. Судоми при плаванні. Відпочинок у воді різними способами. Подолання плаванням водних перешкод. Плавання з допоміжними засобами. Засоби, які збільшують ефективність плавання. Поняття «пірнання». Допоміжні заходи при навчанні пірнанню. Види пірнання. Пірнання вниз ногами. Пірнання вниз головою. Пірнання в довжину. Пірнання спортивними способами плавання.

Тема 20. Рятування та надання долікарської допомоги потопаячим

Особливості організації рятувальної служби на воді. Правила поведінки на воді і вимоги безпеки. Обов'язки відповідальних осіб при організації місць занять та купанні дітей. Попередження нещасних випадків на воді. Рятування потопаячого. Звільнення від захоплень попереду. Звільнення від захоплень позаду. Транспортування потопаячого. Надання першої допомоги при нещасному випадку на воді. Правила запобігання нещасних випадків на воді.

3. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ п/п	Теми практичних занять Форма заняття
1	<i>Практичне заняття.</i> Введення в предмет. Зміст та значення плавання. Правила техніки безпеки
2	<i>Семінар.</i> Історія розвитку плавання
3	<i>Практичне заняття.</i> Сучасний стан плавання в Україні та за кордоном
4	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Фізичні якості води та їх вплив на техніку плавання
5	<i>Семінар.</i> Основи техніки плавання.
6	<i>Практичне заняття.</i> Методика вивчення плаванню: етапи начального вивчення плаванню
7	<i>Семінар-практикум.</i> Вплив занять з плавання на організм людини. Бактеріологічні якості води
8	<i>Круглий стіл.</i> Загально-розвиваючі та спеціальні вправи на суші
9	<i>Практичне заняття.</i> Вдосконалення техніки спортивних способів плавання, виконання стартів і поворотів
10	<i>Семінар.</i> Правила техніки безпеки при організації та проведенні занять на відкритих водоймищах
11	<i>Рольова гра.</i> Ігри і розваги на воді
12	<i>Практичне заняття.</i> Організація місць для проведення змагань з плавання. Суддівство
13	<i>Практичне заняття.</i> Вправи, щодо навчання техніки спортивного плавання. Їх послідовність виконання на суші та у воді
14	<i>Семінар.</i> Методи і засоби навчання техніки спортивного плавання. Методика навчання виконанню стартів і поворотів у естафетному і комплексному плаванні. Спеціальні вправи у воді
15	<i>Семінар.</i> Вдосконалення техніки комплексного плавання

16	<i>Практичне заняття.</i> Організація та планування занять з плавання у закладах загальної середньої освіти
17	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Організація та планування занять з плавання у дитячих таборах. Організація місць для занять з плавання на відкритих водоймищах. Обладнання і інвентар
18	<i>Рольова гра.</i> Педагогічний контроль різних сторін підготовленості учнів в плаванні
19	<i>Семінар-практикум.</i> Техніка прикладних способів плавання. Техніка пірнання у довжину та глибину
20	<i>Практичне заняття.</i> Рятування та надання долікарської допомоги потопаючим. Контрольна робота

4. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття. Тема: Введення в предмет. Зміст та значення плавання. Правила техніки безпеки

Питання до обговорення:

1. Що є предметом плавання як наукової дисципліни?
2. Дайте визначення поняттю «плавання».
3. Дайте визначення поняттю «спортивне плавання».
4. Який головний документ регламентує зміст навчання з плавання?
5. Які головні задачі та зміст курсу плавання?
6. Яке місце плавання в системі фізичного виховання?

Практичне завдання:

1. Опишіть головні правила техніки безпеки при організації та проведенні занять в спортивному залі.
2. Опишіть головні правила техніки безпеки при організації та проведенні занять в басейні та на відкритих водоймищах.

Семінар. Тема: Історія розвитку плавання

Питання до обговорення:

1. Назвіть основні причини виникнення плавання.
2. Яке значення надавалося плаванню в античному світі (стародавній Греції, Римі)?
3. Дайте характеристику плаванню у первісному суспільстві.
4. Дайте характеристику плаванню в середні віки та епоху відродження.

Практичне завдання:

Зробити стислий історичний огляд розвитку плавання.

Практичне заняття. Тема: Сучасний стан плавання в Україні та за кордоном

Питання до обговорення:

1. Дайте характеристику сучасному стану розвитку плавання в Україні.
2. Коли і де вперше було проведено чемпіонат України з плавання?
3. Назвіть прізвища українських плавців, чемпіонів Олімпійських ігор.

Практичне завдання:

Підготувати доповідь про відомого українського плавця (за вибором).

Вирішення практичних завдань. Тема: Фізичні якості води та їх вплив на техніку плавання

Питання до обговорення:

1. Дайте визначення поняттю «техніка плавання».
2. Які фактори визначають техніку плавання?
3. Назвіть основні властивості води.
4. Що таке цикл рухів?
5. Які фізичні якості води?
6. Які особливості положення тіла плавця та його частин у просторі?
7. Яке джерело та механізм утворення рушійної сили?
8. Що таке гідродинаміка плавання?

Практичне завдання:

Описати основні поняття: «плавучість тіла; рівновага тіла».

Семінар. Тема: Основи техніки плавання

Питання до обговорення:

1. Які основні стилі плавання ви знаєте?
2. Яка роль дихання у техніці дихання?
3. Які основні фактори визначають техніку плавання?
4. Які основні характеристики рухів плавців?

Практичне завдання:

Проведіть короткий аналіз техніки плавання одного з обраних стилів (вільний стиль, брас, батерфляй, кроль на спині).

Практичне заняття. Тема: Методика вивчення плавання: етапи начального вивчення плавання

Питання до обговорення:

1. Яка методика початкового навчання плавання?
2. Як планувати процес навчання плавання?
3. Як складається план заняття з плавання?
4. Що таке статичне та динамічне плавання?

Практичне завдання:

Описати специфічні методичні прийоми, які використовуються при навчанні дітей плаванню, в тому числі з особливими освітніми потребами.

Семінар-практикум. Тема: Вплив занять з плавання на організм людини. Бактеріологічні якості води

Питання до обговорення:

1. Що таке фізична підготовка плавця?
2. Що таке загальна фізична підготовка плавця?
3. Які є види, засоби й методи фізичної підготовки в плаванні?
4. Який вплив занять плаванням на організм?
5. Як перевіряється якість води в басейні?

Практичне завдання:

Описати, як впливають заняття плаванням на організм людини.

Круглий стіл. Тема: Загально-розвиваючі, спеціальні та імітаційні вправи на суші

Питання до обговорення:

1. Що таке загально-розвиваючі вправи?
2. Що таке спеціальні вправи?
3. Що таке імітаційні вправи?
4. Як застосовуються загально-розвиваючі та спеціальні фізичні вправи при навчанні плаванню?
5. З якою метою використовують імітаційні вправи?
6. Які вправи з розвитку гнучкості плавця можна застосовувати?

Практичне завдання:

1. Розробити рекомендації про загально-розвиваючі, спеціальні та імітаційні вправи на суші. Наглядно продемонструвати та обговорити їх ефективність використання.
2. Скласти конспект та провести заняття з розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості плавця.

Практичне заняття. Тема: Вдосконалення техніки спортивних способів плавання, виконання стартів і поворотів

Питання до обговорення:

1. Які особливості виконання поворотів при плаванні кролем на грудях?
2. Які особливості виконання поворотів при плаванні брасом та батерфляєм?
3. Які особливості виконання поворотів при плаванні на спині?
4. Які особливості виконання поворотів у комплексному плаванні?

Практичне завдання:

1. Описати типові помилки під час виконання стартів.
2. Підготувати картки з вправами, що застосовуються при навчанні техніки виконання стартів (кожний по 3 картці).

Семінар. Тема: Правила техніки безпеки при організації та проведенні занять на відкритих водоймищах

Питання до обговорення:

1. Що таке системні заходи?
2. Як можна запобігти нещасним випадкам на воді?
3. Хто може надавати першу невідкладну допомогу потопуючому?
4. Які існують способи штучного дихання?
5. Які переваги того чи іншого способу штучного дихання?

Практичне завдання:

Скласти орієнтовний список рятувальних засобів.

Рольова гра. Тема: Ігри і розваги на воді

Питання до обговорення:

Які ігрові вправи на воді, призначені для початкового навчання плавання?

Практичне завдання:

Підготувати картки з іграми на воді (по 3 картці кожному).

Практичне заняття. Тема: Організація місць для змагань з плавання.

Суддівство

Питання до обговорення:

1. Які є види змагань з плавання?
2. Як відбувається підготовка до змагань з плавання?
3. Який порядок проведення та суддівства змагань?
4. Який склад суддівської колегії?
5. Які обов'язки суддівської колегії?

Практичне завдання:

Оформити документацію, яка необхідна для проведення змагань з плавання (положення про змагання, іменна заявка, картка учасника змагань, протокол змагань, звіт про змагання).

Практичне заняття. Вправи, щодо навчання техніки спортивного плавання. Їх послідовність виконання на суші та у воді

Питання до обговорення:

1. Дайте характеристику вправ для оволодіння технікою плавання спортивними способами.
2. Яка відмінність вправ для різних стилів плавання?

3. Яка послідовність виконання вправ на суші та у воді?

Практичне завдання:

Описати вправи, що застосовуються для оволодіння технікою плавання: способом на спині (на суші та у воді); вільним стилем (на суші та у воді); брасом (на суші та у воді); батерфляй (на суші та у воді).

Семінар. Методи і засоби навчання техніки спортивного плавання. Методика навчання виконанню стартів і поворотів у естафетному і комплексному плаванні. Спеціальні вправи у воді

Питання до обговорення:

1. Які ви знаєте методи і засоби навчання техніки спортивного плавання?
2. Які ви знаєте повороти при плаванні різними способами?
3. Яка методика навчання техніки виконання стартів?
4. Які ви знаєте спеціальні вправи у воді?

Практичне завдання:

Розробіть рекомендації про спеціальні вправи у воді. Обговорити їх ефективність використання.

Семінар. Вдосконалення техніки комплексного плавання

Питання до обговорення:

1. Дайте характеристику комплексному плаванню?
2. Які дистанції існують у комплексному плаванні?
3. В якій послідовності використовуються стилі плавання при комплексному плаванні?

Практичне завдання:

Описати правила подолання дистанцій комплексним плаванням.

Практичне заняття. Організація та планування занять з плавання у закладах загальної середньої освіти

Питання до обговорення:

1. Які етапи навчання плавання у закладах загальної середньої освіти?
2. Яка тривалість занять з плавання у закладах загальної середньої освіти?

3. Яка структура проведення занять з плавання у закладах загальної середньої освіти?

4. Які використовуються спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар на заняттях з плавання у закладах загальної середньої освіти?

Практичне завдання:

Скласти по 2 конспекти з навчання кожного стилю плавання, в тому числі з особами з особливими освітніми потребами.

Вирішення практичних завдань. Організація та планування занять з плавання у дитячих таборах. Організація місць для занять з плавання на відкритих водоймищах. Обладнання і інвентар

Питання до обговорення:

1. Які завдання вирішуються в процесі роботи з плавання в оздоровчому таборі?
2. Як вибрати місце для проведення занять з плавання в оздоровчому таборі?
3. Як комплектуються групи навчання в умовах оздоровчого табору?
4. Як провести перевірку плавальної підготовленості дітей в умовах відкритого водоймища?
5. Як підібрати і підготувати помічників інструктора з плавання?
6. Яку документацію повинен мати інструктор з плавання?
7. Назвіть основні міри безпеки при проведенні занять з плавання на відкритих водоймищах.

Практичне завдання:

1. Описати обов'язки інструктора з плавання в закладах загальної середньої освіти.
2. Скласти орієнтовний список необхідного інвентарю для проведення занять з плавання в оздоровчому таборі.

Рольова гра. Педагогічний контроль різних сторін підготовленості учнів в плаванні

Питання до обговорення:

1. Які завдання, форми і методи педагогічного контролю ви знаєте?

2. Як проводити лікарсько-педагогічне спостереження за умовами проведення занять з плавання?

3. Як проводити педагогічний контроль за проведенням спортивно-масових заходів з плавання?

Практичне завдання:

Підготувати зразок заповнення листку здоров'я учнів (класу). На прикладі своїх однокласників (однокурсників).

Семінар-практикум. Техніка прикладних способів плавання. Техніка пірнання у довжину та глибину

Питання до обговорення:

1. Коли застосовується плавання на боці?
2. Чому не застосовують на змаганнях брас на спині?
3. Що головне при плаванні в різних умовах?
4. Плавання з допоміжними засобами, яке практичне застосування?
5. Що таке пірнання? Які бувають види пірнання?
6. Коли і де заборонено пірнання?

Практичне завдання:

Описати головне значення прикладного плавання та міри безпеки під час пірнання у довжину та глибину.

Практичне заняття. Рятування та надання долікарської допомоги потопачим

Питання до обговорення:

1. Як надається перша медична допомога потерпілому?
2. Які переваги того чи іншого способу штучного дихання?

Практичне завдання:

Напишіть план дій при допомозі потопачому. Враховуючи: оцінку ситуації, методів рятування, надання першої допомоги.

5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Завдання самостійної роботи №1:

1. Історія виникнення та розвитку плавання.
2. Характеристика плавання в системі фізичного виховання стародавніх греків і римлян.
3. Характеристика перших шкіл плавання.
4. Характеристика плавання в роки другої світової війни.
5. Досягнення українських плавців на світовій арені.
6. Характеристика сучасного стану плавання в Україні та за кордоном.
7. Плавання в програмах Олімпійських ігор, першостях світу і Європи.

Завдання самостійної роботи №2:

1. Загальна характеристика теоретичних положень, щодо удосконалення методики навчання плаванню і техніки плавання.
2. Характеристика фізичних якостей води та їх вплив на техніку плавання.
3. Особливості впливу анатомо-фізіологічних особливостей організму людини на техніку плавання.
4. Характеристика основ техніки плавання.
5. Методика вивчення плаванню: етапи начального вивчення плаванню.
6. Характеристика техніки спортивних способів плавання, виконання стартів і поворотів.
7. Особливості виконання стартів і поворотів в естафетному та комплексному плаванні.

Завдання самостійної роботи №3:

1. Вплив занять з плавання на організм людини.
2. Характеристика бактеріологічних якостей води.
3. Особливості проведення контролю за якістю води.
4. Оздоровчий ефект, лікувальний вплив при заняттях з плавання.
5. Характеристика фізичних якостей плавця.

Завдання самостійної роботи №4:

1. Назвіть основні завдання навчання плаванню.
2. Що є основою для вибору способу плавання при початковому навчанні плаванню?
3. Як здійснюється комплектування учбових груп з урахуванням віку і рівня плавальної підготовленості тих, хто займається?
4. Які завдання вирішуються шляхом використання загальнорозвиваючих, спеціальних і імітаційних фізичних вправ на заняттях плаванням?
5. Помилки, що виникають при навчанні техніці плавання; їх попередження і виправлення.
6. Інструменти забезпечення інклюзивного навчання, принципи, форми та методи ефективної підтримки осіб з особливими потребами.

Завдання самостійної роботи №5:

1. Розкажіть про вимоги, що пред'являються до вибору місця для проведення занять по плаванню на відкритих водоймах.
2. Яких вимог необхідно дотримуватися, щоб забезпечити безпеку на заняттях по плаванню?
3. Які особливості підготовки положення про змагання з плавання?
4. Як організувати і провести шкільні змагання по плаванню?
5. Перерахуйте основні обов'язки членів суддівської колегії.

Завдання самостійної роботи №6:

1. Розкажіть про техніку плавання способом брас на спині.
2. Розкажіть про техніку плавання способом на боці
3. Які способи пірнання використовуються при поганій та хорошій видимості під водою?
4. Розкажіть про способи занурення у воду.
5. Розкажіть про транспортування потерпілого з використанням плавання на спині та на боці.

6. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ

Підготувати доповідь на електронному і паперовому носіях, виступити на семінарському занятті (протягом семестру).

ПРИБЛИЗНА ТЕМАТИКА ДОПОВІДІ (за вибором)

№ з/п	Теми (за вибором)
1.	Місце плавання в системі фізичного виховання України
2.	Плавання в єдиній спортивній кваліфікації України
3.	Виникнення плавання, основні етапи його розвитку
4.	Плавання в системі фізичного виховання стародавніх греків і римлян
5.	Перші школи плавання
6.	Плавання в роки другої світової війни
7.	Досягнення українських плавців на світовій арені
8.	Сучасний стан плавання на Україні
9.	Сучасний стан спортивного плавання за кордоном
10.	Плавання в програм Олімпійських ігор, першостях світу і Європи
11.	Методика початкового навчання плаванню, етапи навчання
12.	Методика навчання плаванню способом кроль на грудях
13.	Методика навчання плаванню способом кроль на спині
14.	Методика навчання плаванню способом брас
15.	Методика навчання плаванню способом батерфляй
16.	Методика навчання поворотам у спортивному плаванні
17.	Методика навчання старту у плаванні
18.	Методика виховання силових здібностей плавців
19.	Методика виховання швидкісних здібностей плавців
20.	Методика виховання витривалості плавців
21.	Методика виховання спритності плавців
22.	Методика виховання гнучкості плавців
23.	Ігри та розваги у воді. Їх значення у заняттях на воді

24.	Мета та завдання свята на воді
25.	Робота організаційного комітету на змаганнях з плавання
26.	Підготовка сценарію водного свята
27.	Організаційне, інформаційне, ресурсне забезпечення проведення свята на воді
28.	Розподіл обов'язків при проведенні свята на воді
29.	Керівництво проведенням свята на воді
30.	Методика навчання плаванню на суші
31.	Методика початкового навчання плаванню в воді
32.	Характеристика спортивного плавання
33.	Характеристика прикладного плавання
34.	Характеристика ігрового плавання
35.	Характеристика синхронного плавання
36.	Оздоровче значення плавання
37.	Аналіз техніки «відкритих» поворотів, методика навчання
38.	Аналіз техніки «закритих» поворотів, методика навчання
39.	Аналіз техніки «швидкісних» поворотів, методика навчання
40.	Загальна характеристика прикладного плавання, його зміст
41.	Аналіз техніки пірнання в довжину, методика навчання
42.	Аналіз техніки пірнання в глибину, методика навчання
43.	Техніка безпеки на заняттях пірнанням
44.	Організація рятувальної служби на воді, характеристика рятувального інвентарю
45.	Рятування потопуючого (техніка заходження в воду, підпливання до потопуючого, звільнення від захватів)
46.	Рятування потопуючого (техніка транспортування страждаючого на воді, надання першої допомоги)
47.	Техніка основних видів штучного дихання, непрямого масажу серця
48.	Техніка подолання водних перешкод

49.	Загальна характеристика гри «водне поло»
50.	Техніка виконання основних елементів та прийомів гри в «водне поло»
51.	Загальна характеристика стрибків у воду з вишки та трампліна
52.	Класифікація стрибків в воду з трампліна
53.	Характеристика основних форм навчання плаванню в закладах загальної середньої освіти
54.	Особливості формування рухових навичок в плаванні
55.	Організація роботи з плавання в школі
56.	Роль плавання в розвитку дітей з особливими освітніми потребами
57.	Вправи та ігри у воді для інклюзивного навчання плаванню
58.	Використання допоміжного обладнання для навчання плаванню дітей з особливими освітніми потребами
59.	Організація роботи з плавання на природних водоймищах
60.	Техніка безпеки на заняттях з плавання в плавальних басейнах
61.	Техніка безпеки на заняттях з плавання на природних водоймищах
62.	Гігієнічні вимоги до місць занять з плавання
63.	Улаштування плавальної бази на природних водоймах
64.	Спортивні споруди та інвентар для занять з плавання у закладах загальної середньої освіти
65.	Організація роботи з плавання в оздоровчих таборах закладів загальної середньої освіти
66.	Організація та проведення змагань у плаванні. Зміст положення про змагання
67.	<i>Тема запропонована здобувачем</i>

Вимоги до оформлення роботи

Обсяг роботи – 8-12 комп'ютерного тексту формату А4. Робота має відповідати таким вимогам: шрифт Times New Roman; кегль 14; креслення звичайне; відстань між рядками 1,5 інтервали; відступ 1,25 см.

Текст роботи розміщується на аркуші з дотриманням таких розмірів полів: з лівого боку – не менше ніж 20 мм, з правого – не менше ніж 10 мм, зверху та знизу – не менше ніж 20 мм. Таблиці, графіки, рисунки або цифрові дані повинні супроводжуватися посиланнями на першоджерело (номер позначається в дужках, вказує на порядок переліку літератури, що використовується). Посилання мають містити сторінку, з якої було взято дані (наприклад, [7, с. 85]).

Рекомендації щодо виконання ІНДЗ

1. Обрати одну тему з рекомендованого переліку
2. Підібрати необхідну літературу, вивчити та проаналізувати її.
3. Висвітлити концептуальні теоретичні дослідження стосовно обраного питання. Під час виконання даного етапу студент повинен глибоко і всебічно розкрити зміст обраного питання, проаналізувати декілька літературних джерел, різні підходи, навести приклади.

Студент повинен глибоко і всебічно висвітлити актуальність проблеми. Особливу увагу слід приділити дискусійним питанням. Якщо в літературі відсутня єдина точка зору з питань, які досліджуються, слід навести думки кількох авторів, дати їх критичну оцінку та висловити свої міркування з даних питань. Це допоможе більш глибокому засвоєнню матеріалу. Навчальну літературу з вибраного теоретичного питання студент добирає як за рекомендованим списком літератури, так і самостійно.

Особливу увагу слід звернути на періодичні наукові видання. Зібраний, вивчений і опрацьований матеріал з певного теоретичного питання має викладатися логічно, може бути поділений на кілька пунктів і підпунктів. Доцільним є використання наочного матеріалу: таблиць, рисунків, діаграм тощо.

ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ.

Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

Види академічного плагіату:

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;
- подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есеїв тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

7. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	Бали	Критерії
Практичні завдання	0 балів	Здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про предмет вивчення, неаргументовано висловлює думку. Використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконує практичне завдання за умови сторонньої допомоги.
	1 бал	Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, виконуючи практичні завдання; аналізує, робить висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але припускається неточностей.

		Здобувач самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Виконане завдання у цілому відповідає вимогам, хоча має незначні огріхи.
	2 бали	Здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні практичних завдань. Самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичне завдання. Не припускається помилок при його виконанні. Здобувач виступає експертом практичного завдання, що виконали однокурсники.
Самостійна робота	0 балів	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; виконує елементарні прийоми практичних завдань.
	1 бал	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених вимог, при їх виконанні потребує систематичної допомоги викладача.
	2 бали	Здобувач самостійно і логічно відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади; володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях;

		самостійно виконує практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій; практичні завдання мають окремі помилки; користується необхідними навчально-методичними матеріалами.
Контрольна робота	0-1 балів	Здобувач не менше ніж на 50% контрольних завдань надав правильну відповідь.
	2-4 балів	Здобувач на 51% - 70% контрольних завдань надав правильну відповідь.
	5-7 балів	Здобувач на 71% - 90% контрольних завдань надав правильну відповідь.
	8-10 балів	Здобувач на 91% - 100% контрольних завдань надав правильну відповідь.
Індивідуальне навчально-дослідне завдання (доповідь)	0-1 балів	Завдання не виконано; доповідь має компелятивний характер; висловлювання не відповідає (за змістом і формою) вимогам. Презентація відсутня.
	2-4 балів	Зміст доповіді відповідає заявленій темі, проте тема розкрита частково. Наведені дані і факти обґрунтовують чи ілюструють сформульовані тези частково (не більше 3 зауважень). Достовірність інформації у доповіді має зауваження щодо двох вимог з трьох (точності, обґрунтованості, наявності посилань на джерела первинної інформації). Робота характеризується змістовою цілісністю, зв'язністю і послідовністю викладу, допущено не більше 1 логічної помилки. Композиційна структура промови витримана. Недоліки спостерігаються під час аргументації основних положень, встановленні причинно-наслідкових зв'язків. Здобувач переважно дотримується лексичних, граматичних,

		стилістичних норм усного мовлення, проте припускається помилок різного характеру. Здобувач відчуває себе скуто, невпевнено і напружено. Ефективність промови невисока через відсутність контакту з аудиторією, недоцільне використання прийомів зацікавлення і утримання уваги слухачів, добір недостатньої кількості аргументів, небагатий арсенал лінгвістичних та екстралінгвістичних засобів. Мультимедійна презентація значною мірою не відповідає вимогам: відсутній титульний слайд, список використаних джерел, відсутнє логічне завершення презентації у вигляді висновків, змістовного узагальнення. Створено так званий «реферат з малюнками», тобто використано слайди з текстовою інформацією, переписаною з підручників, посібників, інтернету, замість формулювання тез чи ключових, опорних слів та фраз. Порухення вимог щодо дизайну презентації: відсутність стильової єдності в оформленні всіх слайдів презентації; невідповідність кольору фону та тексту; невдалий вибір кольорової гами, використання в дизайні більше 3-х базових кольорів; використання шрифтів, що утруднюють сприйняття тексту; відсутність відступів від краю слайду (поля). Наявність граматичних помилок.
	5-7 балів	Зміст доповіді відповідає заявленій темі, проте тема розкрита не повно / наявні фрагменти, які не відповідають темі. Наведені дані і факти обґрунтовують чи ілюструють сформульовані тези

		частково (не більше 2 зауважень). Достовірність інформації у доповіді має зауваження щодо однієї з вимог (точності, обґрунтованості, наявності посилань на джерела первинної інформації). Здобувач демонструє сформованість умінь і навичок правильного (не більше 2 помилок) і переконливого мовлення, володіє навичками доцільної побудови промови, аргументованого доведення тез, проте відтворює завчений текст, не враховуючи особливості усного мовлення, обмежено послуговується ораторськими прийомами зацікавлення і утримання уваги слухачів, втрачає контакт з аудиторією. Засоби виразності використовуються не завжди доцільно. Під час виступу здобувач відчувається достатньо впевнено. Не дотримано всіх вимог до створення мультимедійної презентації: спостерігається незначна інформаційна надмірність тексту презентації, чи/та перевантаженість ілюстративним матеріалом. Ілюстрації та графічні елементи органічно доповнюють текст, проте є незначні недоліки дизайну презентації.
	8-10 балів	Зміст доповіді відповідає заявленій темі. Здобувач глибоко, повно й обґрунтовано розглядає предмет дослідження, посилається на джерела первинної інформації, подає узагальнення альтернативних теоретичних підходів в межах досліджуваної проблеми. Наведені дані й факти адекватно обґрунтовують чи ілюструють тези доповіді. Текст

		характеризується цілісністю та композиційною грамотністю. Використано достатній обсяг високоякісних інформаційних джерел. Здобувач демонструє уміння будувати розгорнутий монолог з фахової проблематики, логічно, правильно, точно, етично й емоційно висловлювати думку відповідно до змісту, умов комунікації й адресата, застосовуючи основні закони риторики і прагнучи при цьому виробити індивідуальний стиль. Студент володіє технікою і культурою мовлення, демонструє слухачам процес зародження і розвитку думки, використовує цитування, прийоми драматизації виступу, вдало імпровізує. Доповідь викликала велике зацікавлення й жваве обговорення у студентському середовищі, наявні позитивні коментарі. Навчальна презентація виконана з дотриманням усіх вимог: наявні усі структурні елементи; інформацію ретельно структуровано, представлено лаконічно, максимально інформативно, дотримано принципів науковості, послідовності у відборі текстового матеріалу; гармонійний дизайн; дотримано правил використання шрифтів, кольорового поєднання, стильової єдності оформлення; ілюстрації відповідають змісту презентації; дотримано норм літературної мови. Презентація вповні ілюструє й унаочнює доповідь.
--	--	---

Критерії оцінювання підсумкового контролю (заліку)

Для навчальної дисципліни «Теорія і методика навчання плавання у закладах загальної середньої освіти» навчальним планом передбачено підсумковий контроль у формі заліку. Кількість балів, необхідних для заліку (не менше 60), здобувач отримує під час участі у практичних заняттях, виконання всіх видів самостійної роботи.

Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90-100 A)	Здобувач демонструє міцні знання навчального матеріалу в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, правильно й обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних нестандартних ситуаціях; реалізує теоретичні положення навчальної дисципліни в практичних завданнях. При виконанні практичних завдань проявляє вміння самостійно вирішувати поставлені завдання, активно включається в обговорення, відстоює власну точку зору в питаннях та рішеннях, що розглядаються. Оцінка нижче 100 балів обґрунтовується недостатнім розкриттям теоретичних питань навчальної дисципліни, або тим, що студент проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань.

Добре (82-89 B)	Здобувач демонструє знання, володіння матеріалом в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, робить на їхній основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати теоретичні положення при вирішенні практичних задач, але припускається несуттєвих помилок. При виконанні практичних завдань, здобувач самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких є незначною.
Добре (74-81 C)	Здобувач володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, знає основні теоретичні положення, що відповідають програмі навчальної дисципліни, аналізує можливі практичні ситуації та вирішує їх, але припускається помилок які усуває за підтримки з боку викладача або однокурсників. Помилки у відповідях не є системними, впевнено працює за алгоритмом.
Задовільно (64-73 D)	Здобувач розуміє основні положення навчальної дисципліни, котрі є визначальними і орієнтується у напрямі вирішення практичних завдань. Здобувач розуміє практичні завдання, має пропозиції щодо напрямку їх вирішення. Самостійно вирішує завдання за зразком, допускає значну кількість неточностей, помилок, котрі усуває під керівництвом викладача, підтримки з боку однокурсників.
Задовільно (60-63 E)	Здобувач поверхнево опанував навчальний зміст, передбачений програмою навчальної дисципліни, володіє основними положеннями на мінімально допустимому рівні. Виконання практичних завдань, формалізоване: є відповідність алгоритму, виконує практичні завдання за підтримки з боку викладача зі значними труднощами; демонструє нестійкі навички міжособистісної взаємодії.

Незадовільно (35-59 FX)	Здобувач має фрагментарні знання, опанував менше половини обсягу навчального змісту, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Відсутнє цілісне усвідомлення навчального матеріалу. Здобувач працює пасивно, практичні завдання виконує переважно з помилками, виправляє помилки лише при виконанні нескладних практичних завдань.
----------------------------	---

8. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Яку аббревіатуру має Міжнародна Федерація плавання?

- а) FIFA;
- б) FINA;
- в) NBA;
- г) NHL.

2. Яка довжина басейну має бути під час змагань на Олімпійських іграх?

- а) 30 м;
- б) 50 м;
- в) 75 м;
- г) 100 м.

3. З якого року і де плавання, як вид спорту, що входить до програми Олімпійських ігор?

- а) 1896 р. Афіни;
- б) 1900 р. Париж;
- в) 1904 р. Сент-Луїс;
- г) 1908 р. Лондон.

4. З якого року на Олімпійських іграх з плавання приймають участь жінки?

- а) 1900 р.;
- б) 1904 р.;
- в) 1908 р.;
- г) 1912 р.

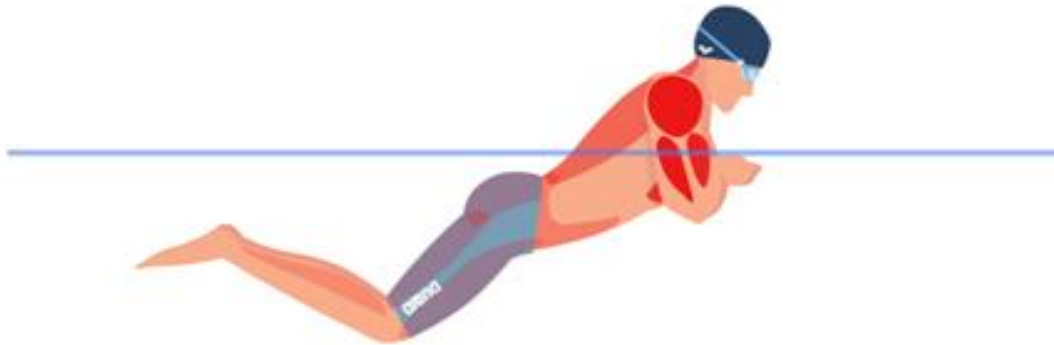
5. Скільки нараховується основних стилів плавання?

а) 2;

б) 3;

в) 4.

6. Як називається цей стиль плавання?



а) кроль на грудях;

б) кроль на спині;

в) брас;

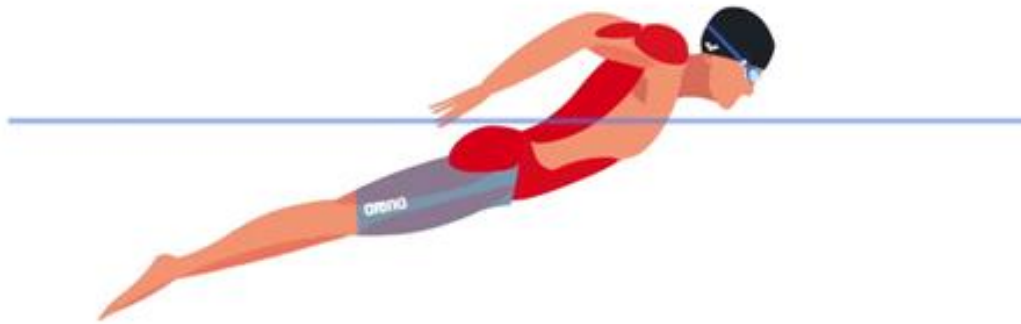
г) батерфляй.

7. Яку назву має цей стиль плавання?



- а) кроль на грудях;
- б) кроль на спині;
- в) брас;
- г) батерфляй.

8. Як називається цей стиль плавання?



- а) кроль на грудях;
- б) кроль на спині;
- в) брас;
- г) батерфляй.

9. Яку назву має цей стиль плавання?



- а) кроль на грудях;
- б) кроль на спині;
- в) брас;
- г) батерфляй.

10. Який стиль плавання найповільніший?

- а) брас;
- б) батерфляй;
- в) кроль на спині;
- г) кроль на грудях.

11. При яких способах плавання старт виконується з тумбочки?

- а) кроль на грудях, кроль на спині, батерфляй;
- б) брас, кроль на грудях, кроль на спині;
- в) брас, батерфляй, кроль на грудях.

12. На яких дистанціях застосовується кроль на грудях?

- а) 100, 200 м;
- б) 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м;
- в) 150, 400, 800, 1500 м.

13. При яких способах плавання старт виконується з води?

- а) брас;
- б) батерфляй;
- в) кроль на грудях;
- г) кроль на спині.

14. Який найшвидший спосіб плавання?

- а) брас;
- б) батерфляй;
- в) кроль на грудях;
- г) кроль на спині.

15. Скільки способів використовується при подоланні дистанцій у комплексному плаванні?

- а) 3;
- б) 2;
- в) 4;
- г) 5.

16. При якій температурі води дозволяється проводити заняття з учнями в басейні?

- а) 17-20°;
- б) 21-25°;
- в) 25-27°;
- г) 27-29°.

17. У якій формі проводяться заняття з дітьми дошкільного віку?

- а) у формі ігор;
- б) у формі уроків;
- в) у формі заплівів.

18. Що є основним завданням підготовчих вправ у плаванні?

- а) досконале опанування технікою плавання різними способами;
- б) досягнення високих спортивно-технічних показників;
- в) допомога опануванню навичкою плавання та технікою спортивних способів плавання;
- г) підвищення функціональних можливостей організму.

19. Що не є різновидом прикладного плавання?

- а) рятування потопуючого;
- б) переправи вплав через водні перешкоди;
- в) спортивні стрибки у воду.

20. Якими способами рятує транспортує потерпілого?

- а) на животі та спині;
- б) на спині та боці;
- в) на лівому плечі та правому боці.

21. Які вимоги до проведення ігор на воді?

- а) кожна гра має свою задачу, гра повинна бути не складною;
- б) підготовчі;
- в) ковзання;
- г) пауза.

22. Які вправи використовуються для освоєння у водному середовищі?

- а) проливання на різні дистанції та гра у водне поло;
- б) занурення, «поплавок», «медуза», ковзання, ігри;
- в) ігри, стрибки у воду з бортика басейну, стрибки з тумбочки;
- г) плавання у неповній координації, занурення, стрибки.

23. Які вправи повинен виконати учень перед пірнанням?

- а) дихальні;
- б) підготовчі;
- в) ковзання.

24. Які завдання ігор для ознайомлення з властивостями води?

- а) знайомство з щільністю води;
- б) знайомство з властивостями води, щільністю води, опором води;
- в) знайомство з найпростішими вправами;
- г) знайомство з підготовчими вправами.

25. В якій послідовності здійснюється навчання зануренню та диханню?

- а) від одноразового виконання до серійного, від нетривалої затримки до тривалої;
- б) у послідовній;
- в) поперемінній;
- г) послідовно-перемінній.

26. За який період можна подолати страх водобоязні?

- а) якщо правильно виконувати методику навчання, то за 5-6 занять;
- б) за 1 місяць;
- в) за 2 місяці;
- г) за пів року.

27. З яких вправ розпочинається навчання плаванню?

- а) вправи на оволодіння технікою спортивних способів плавання;
- б) вправи на оволодіння технікою прикладного плавання;
- в) вправи на освоєння у водному середовищі.

28. Що входить до початкового навчання плавання?

- а) підготовчі вправи, звикання до води та вправи для вивчення полегшених способів плавання;
- б) підготовчі вправи;
- в) основні вправи;
- г) заключні вправи.

29. Які існують форми позакласної роботи з плавання?

- а) секції, гуртки, шкільні змагання, свята;
- б) групи плавання ДЮСШ, секції товариств, відомств, клубів;
- в) урок фізкультури, рухливі перерви. Фізкультурні хвилинки на уроках;
- г) ранкова гімнастика, змагання на першість міста.

30. Які методи застосовуються на етапі початкового розучування рухової дії?

- а) методи наочної демонстрації;
- б) методи строго регламентованої вправи;
- в) методи вивчення вправи в цілому;
- г) методи строго регламентованої вправи, методи вивчення вправи в цілому.

31. Як називається основний документ при організації та проведенні змагань по плаванню?

- а) положення про змагання;
- б) протокол змагань;
- в) стартовий протокол.

32. Що входить у обов'язки судді з техніки плавання?

- а) приймає рішення при порушеннях;
- б) слідкує за тим, щоб усі учасники пропливли дистанцію повністю і правильним способом;

в) слідкує за порушеннями;

г) записує перед стартом.

33. Які завдання вирішуються на заняттях з плавання?

а) освітні, оздоровчі, виховні;

б) освітні;

в) оздоровчі;

г) виховні.

34. Які обов'язки судді-інформатора?

а) фіксує час на вказаній йому дорожці;

б) інформує про порядок виходу;

в) інформує про результати запливів та порядок виходу;

г) заносить дані в протоколи та підводить підсумки.

35. Які обов'язки судді-секундометриста?

а) фіксує час на вказаній йому дорожці;

б) заносить дані в протоколи та підводить підсумки;

в) інформує про результати запливів та порядок виходу;

г) інформує про порядок виходу.

9. ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Яке значення відігравало плавання для людини у первісному суспільстві?

2. Яке значення надавалось плаванню в античному світі (у Стародавній Греції, Римі)?

3. Охарактеризуйте значення сучасних олімпійських ігор у розвитку плавання.

4. Розкажіть про виступи українських плавців на олімпійських іграх.

5. Охарактеризуйте спортивне плавання як навчальну дисципліну.

6. Охарактеризуйте плавання як вид спорту.

7. Назвіть етапи естафетного плавання (порядок проходження дистанції).

8. Назвіть етапи комплексного плавання (порядок проходження дистанції).

9. Розкажіть про класифікацію плавання.

10. Охарактеризуйте особливості плавання як фізичної вправи.
11. Охарактеризуйте спортивне значення плавання.
12. Охарактеризуйте виховне значення плавання.
13. Охарактеризуйте оздоровче значення плавання.
14. Охарактеризуйте прикладне значення плавання.
15. Дайте визначення поняття «техніка спортивного плавання».
16. Фази рухів ніг при плаванні кролем на грудях.
17. Фази рухів рук при плаванні кролем на грудях.
18. Дихання при плаванні кролем на грудях.
19. Рухи ногами при плаванні кролем на спині.
20. Рухи руками при плаванні кролем на спині.
21. Дихання при плаванні кролем на спині.
22. Фази рухів ніг при плаванні способом брас.
23. Фази рухів рук при плаванні способом брас.
24. Дихання при плаванні способом брас.
25. Рухи ногами при плаванні способом батерфляй.
26. Рухи руками при плаванні способом батерфляй.
27. Дихання при плаванні способом батерфляй.
28. Повороти при плаванні способом кроль на грудях.
29. Повороти при плаванні способами брас і батерфляй.
30. Повороти при плаванні на спині.
31. Характеристика стартів з тумбочки.
32. Характеристика старту з води.
33. Відкритий і закритий повороти.
34. Способи та дистанції, за якими проводяться змагання з плавання та реєструються рекорди.
35. Охарактеризуйте розділи положення про змагання з плавання
36. Розкажіть про правила проведення змагань з плавання.
37. В басейнах яких розмірів проводяться офіційні змагання з плавання?
38. Назвіть основні завдання початкового навчання плаванню.

39. Охарактеризуйте поняття «рухове уміння» і «рухова навичка» в плаванні.
40. Які характеристики учнів необхідно враховувати при комплектуванні навчальних груп з плавання?
41. Охарактеризуйте групи методів, які застосовуються при навчанні плаванню.
42. Як впливають систематичні заняття плаванням на організм дитини?
43. Розкажіть про особливості застосування загальнорозвиваючих, спеціальних та імітаційних фізичних вправ на заняттях з плавання.
44. Охарактеризуйте підготовчі вправи для освоєння водного середовища, назвіть основні підгрупи цих вправ та спрямованість їх впливу.
45. Застосування методик розвитку фізичних якостей, що враховують вікові і статеві особливості, психологічні, фізіологічні і біомеханічні передумови диференційованого і комплексного прояву фізичних якостей, підбір фізичних вправ, раціонального регулювання навантаження і відпочинку у процесі уроку фізичної культури.
46. Назвіть обов'язкові заходи для попередження травм і нещасних випадків, яких необхідно дотримуватися при навчанні плаванню.
47. Розкажіть про необхідний інвентар та обладнання басейнів для забезпечення навчальних занять, проведення змагань. Санітарний нагляд.

10. СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ ТА ШКОЛА ОЦІНЮВАННЯ

Поточний контроль (практичні заняття, самостійна робота, письмові роботи)			ІНДЗ	Сума
Теми	Бали	Разом	0–10	0–100
Тема 1	0 – 4	0–90		
Тема 2	0 – 4			
Тема 3	0 – 4			
Тема 4	0 – 4			
Тема 5	0 – 4			
Тема 6	0 – 4			
Тема 7	0 – 4			
Тема 8	0 – 4			
Тема 9	0 – 4			
Тема 10	0 – 4			
Тема 11	0 – 4			
Тема 12	0 – 4			
Тема 13	0 – 4			
Тема 14	0 – 4			
Тема 15	0 – 4			
Тема 16	0 – 4			
Тема 17	0 – 4			
Тема 18	0 – 4			
Тема 19	0 – 4			
Тема 20	0 – 4			
Контрольна робота	0 – 10			

Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

11. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидорко О. Оздоровче плавання : навч. посіб. для студентів І–ІІ рівнів вищої освіти. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.
2. Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник / укл. : М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.
3. Райтаровська І. В., Шишкін О. П. Теорія і методика викладання плавання. Методичні рекомендації. КНТ : Кам'янець-Подільськ. 2019. 70 с.
4. Сіренко Р. Плавання : навч. посібник. Львів : Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 254 с.
5. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Дакал Н. А Хіміч І. Ю., Антонюк О. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Зубко В. В., Качалов О. Ю., Муравський Л. В. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 216 с.

Допоміжна

1. Башавець Н. А., Федорищак Р. Л., Бондарович О. П., Овчарук В. В., Рубан А. К. Вдосконалення професійної компетентності тренерів різних видів спорту. *«Вісник науки і освіти (Серія «Філологія», Серія «Педагогіка», Серія «Соціологія», Серія «Культура і мистецтво», Серія «Історія та археологія»)»*: журнал №8 (14) 2023. С. 402-415.
2. Башавець Н. А., Фаріонов В. М., Романенко В. В., Білогур В. Є., Штурба В. В. Особливості фахової підготовки майбутнього вчителя з фізичної культури. *«Наука і техніка сьогодні» (Серія «Педагогіка», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Фізико-математичні науки», Серія «Техніка»)*: журнал. №13 (27). 2023. С. 438-451.
3. Башавець Н., Міхеєнко О., Жамардій В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здоров'я та здорового способу життя.

- «Витоки педагогічної майстерності»*. Випуск 33. 2024. С. 167-173.
<https://sources.pnpu.edu.ua/article/view/310066/301661>
4. Башавець Н., Балан Т. Особливості розвитку сили у спортсменів-плавців 12-13 років. *«Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики»*: збірник тез І Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 7 квітня 2023 року. Харків: ХДАФК, 2023. С. 39-41.
 5. Башавець Н. А., Тодорова В.Г., Кольчак В. А. Аналіз плавальної підготовленості дітей 8-9 років. *Physical culture and sport: scientific perspective*. № 4. 2024. С. 220-226.
 6. Башавець Н. А., Тодорова В. Г., Воробйова С. В. Зміст теоретичної підготовки спортсменів у плаванні. *OLYMPICUS*. Видавничий дім «Гельветика», Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Випуск 4. 2024. С.90-94.
 7. Башавець Н.А., Долинський Б.Т., Зосік О.О. Фізична працездатність плавчинь в різні фази оваріально-менструального циклу *OLYMPICUS*. Видавничий дім «Гельветика», Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Випуск 1. 2025.
 8. Башавець Н., Іваній І, Мусхаріна Ю., Мельнік А. Еволюція та перспективи вдосконалення професійної освіти в галузі фізичної культури та спорту в Україні Наукові записки БДПУ (<https://pedagogy.bdpi.org.ua/>) Серія: Педагогічні науки. Вип. 1. 2023. С.247-255.
 9. Башавець Н., Кліменко А., Тітова Г. Характеристика кадрового потенціалу сфери фізичної культури і спорту: регіональний аспект *OLYMPICUS* 3, Видавничий дім «Гельветика», ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2023. С.83-88.
 10. Воробйова С. В. Використання ігрового методу на заняттях з плавання з учнями спеціальної медичної групи. *Науковий часопис національного*

педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Випуск 66. Київ, 2019. С. 19-21.

11. Кучеренко Г. В., Богатов А. О., Воробйова С. В. Індивідуалізація фізичної підготовки плавців різних стилів. *OLYMPICUS*. Видавничий дім «Гельветика», Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Випуск 4. 2024. С. 30-36.

12. Грузевич І., Кізлевич Ю., Кропта Р., Романенко В. Історичний розвиток спортивного плавання у першому періоді ігор олімпіад сучасності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. №8. С.123-127.

13. Назаркевич Л. І. Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого шкільного віку: дис. канд.: 24.00.02. Львів, 2018. 159 с.

14. Пилипко О., Пилипко А. Взаємозв'язок морфофункціональних показників зі спортивним результатом у кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в плаванні вільним стилем на дистанціях різної довжини. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 5 (73). 2019. С. 82-87.

15. Плавання. Правила змагань. URL: <https://usf.org.ua/files/Documents/Pravilazmagan.pdf>

16. Політько О., Шейко Л. Особливості морфо-функціональних характеристик і фізичної підготовленості спринтерів 15–16 років, які спеціалізуються у різних способах плавання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. №1. С. 117–121.

17. Політько О., Лобойко А. Взаємозв'язок морфо-функціональних характеристик і фізичної підготовленості зі спортивними результатами плавців-спринтерів. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: збірник наукових праць*. 2019. С. 66-72.

Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт

URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>

2. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт

URL : <http://odnb.odessa.ua/>

3. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт

URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>

4. Федерація плавання України : офіційний сайт

URL : <https://www.usf.org.ua/>