

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
Київський національний університет будівництва і архітектури



## **ПЛАВАННЯ**

Методичні вказівки  
для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”  
освітнього рівня бакалавр

Київ 2022

УДК 797.2

ПЗ7

Укладач І. О. Россипчук, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури

Рецензент О.А. Озерова, канд. наук з ФВіС, доцент кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури

Відповідальний за випуск О.М. Шамич, доктор псих. наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури

*Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол № 7 від "20" червня 2022 року.*

В авторській редакції.

Плавання: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" освітнього рівня бакалавр. Укладач І. О. Россипчук. – Київ: КНУБА, Талком, 2022. – 25 с.

Містять загальні відомості, мету, завдання, програму та структуру навчальної дисципліни «Плавання»

Надані теми лекційних та практичних занять, теми для самостійної роботи, питання модульного і підсумкового контролю, спеціальна література, інші інформаційні ресурси щодо вивчення дисципліни.

Призначено для студентів спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" освітнього рівня бакалавр денної та заочної форм навчання.

© КНУБА Талком, 2022

## ЗМІСТ

Зміст.....	3
Загальні положення.....	4
1. Характеристика навчальної дисципліни.....	5
2. Компетенції студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни .....	7
3. Програма навчальної дисципліни.....	8
4. Теоретичні питання для контрольної роботи.....	13
5. Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю.....	14
6. Вимоги до самостійної роботи студентів.....	17
7. Контроль за якістю навчання.....	19
8. Умови допуску до підсумкового контролю.....	21
Список літератури.....	22

## Загальні положення

Програма вивчення навчальної дисципліни «Плавання» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт для освітнього кваліфікаційного рівня «Бакалавр» [1, 9, 10].

*Предметом* вивчення навчальної дисципліни є теоретичні основи плавання, техніка видів плавання, методика навчання видам плавання з урахуванням специфіки різних вікових та статевих груп учнів, правила змагань з плавання, методика організації та суддівства змагань, а також викладання плавання у загальноосвітній школі, професійно-технічних, спеціально-технічних, вищих навчальних закладах а також використання різних видів рухової активності у воді з оздоровчою метою (у навчальних закладах (загальноосвітній школі, професійно-технічних, спеціально-технічних, ВНЗ)

*Міждисциплінарні зв'язки:* дисципліна «Плавання» тісно пов'язана з наступними дисциплінами: «Гігієна фізичного виховання і спорту», «Анатомія людини», «Біохімія і біохімічні основи ФВіС», «Фізіологія людини», та ін.

**Мета навчальної дисципліни:** вивчення студентами теорії і методики навчання плавання, оволодіння технікою основних видів спортивного та прикладного плавання, проведення занять, змагань і фізкультурно-масових заходів зі плавання, необхідних для роботи фахівця у сфері фізичного виховання і спорту.

### **Завдання:**

1. Забезпечити теоретичну і практичну підготовку студентів до професійної діяльності.

2. Сприяти процесу формування світогляду студентів – майбутніх фахівців, вихователів нової, молоді генерації української нації, свідомого громадянина України.

3. Прослідкувати загальні закономірності виникнення та розвитку плавання з найдавніших часів до наших днів.

4. Навчитися самостійно показати і навчити виконувати основні плавальні рухи; планувати навчальний матеріал з плавання; розробляти план-конспект заняття плавання; самостійно проводити заняття з плавання.

## 1. Характеристика навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Плавання» розрахована на студентів, які навчаються на 2 курсі за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт” денної форми навчання та заочної форми навчання.

Дисципліна розкриває загальні питання плавання: історію, еволюцію розвитку плавання, анатомо-фізіологічні особливості людини в водному середовищу, займається вивченням закономірностей фізичного розвитку людини за допомогою специфічних засобів, методів, форм і організації занять з плавання. Заняття з плавання проводяться так, щоб поряд з засвоєнням спеціальних знань, навичок і умінь, заняття давали знання і навички, які студенти могли б використовувати в їх практичній діяльності при викладанні інших спортивно-педагогічних дисциплін.

Як видно з таблиці 1, програма курсу розрахована на 120 годин. Виконання програми здійснюється за допомогою: лекцій (30 годин); практичних занять (30 годин); самостійної роботи (60 годин) – для студентів денної форми навчання; лекцій (10 години); практичних занять (10 годин); самостійної роботи (100 годин) – для студентів заочної форми навчання.

## Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма	заочна форма
Кількість кредитів – 4 (денне навчання) Кількість кредитів – 3 (заочне навчання)	<i>Галузь знань:</i> 01 Освіта/педагогіка	Нормативна	
Модулів - 1	<i>Спеціальність:</i> 017 Фізична культура і спорт	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів - 2		2-й	2-й
Загальна кількість годин - 120		<b>Семестр</b>	
	3-й	4-й	
Тижневих годин (денна форма): аудиторних – 4 самостійної роботи – 4	<i>Освітньо-кваліфікаційний рівень:</i> Бакалавр	<b>Лекції</b>	
		30 год.	10 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		30 год.	10 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
60 год.	100 год.		
		Вид контролю:к/р., екзамен	

Наприкінці семестру за даним курсом складається екзамен.

Для отримання іспиту необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними вміннями і навичками, виконати письмову контрольну роботу, приймати участь в обговоренні заданих тем на семінарських заняттях, вміти працювати самостійно.

## 2. Програмні результати навчання та компетентності, що формуються в результаті засвоєння дисципліни

Бакалавр фізичної культури і спорту повинен бути здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні (табл. 2):

*знати:* техніку основних видів спортивного та прикладного плавання, методики навчання плавання;

*вміти:* використовувати набуті знання в професійній діяльності.

Таблиця 2

### Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Зміст компетентності
<b>Інтегральна компетентність (ІК)</b>	
Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	
ЗК04	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК09	Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК12	Здатність працювати в команді.
<b>Спеціальні (фахові) компетентності (СК)</b>	
СК01	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
СК10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми
СК12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

Таблиця 3

**Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти**

<b>Код</b>	<b>Програмні результати</b>
ПРН 04	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ПРН 07	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН 10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
ПРН 13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості
ПРН 17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
ПРН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

**Методи перевірки навчального ефекту:** поточні відповіді на питання (письмово/усно), тестування, розрахункові роботи, доповіді, індивідуальна робота (реферат/презентація), контрольна робота, залік, екзамен.

**Форми проведення занять:** лекції, практичні заняття, консультації.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

Програма навчальної дисципліни містить обсяг знань, які повинні опанувати бакалаври відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення учбового матеріалу, а також передбачає необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Курс плавання озброює студентів спеціальними знаннями, практичними навичками щоб поряд з засвоєнням спеціальних знань, навичок і умінь, заняття давали знання і навички, які студенти



могли б використовувати в їх практичній діяльності. Знання та практичні вміння дозволяють працівникам сфери фізичного виховання і спорту включатися у вирішення важливих завдань щодо формування здорового способу життя. Значення оздоровчого, спортивного та прикладного плавання, як наукової дисципліни в останній час ще більше зростає в зв'язку з розвитком масової фізичної культури і спорту.

Лекційні заняття містять інформацію представлену у змістових модулях вивчення дисципліни. Практичні (семінарські) заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, викладеного під час лекцій.

## **Програма навчальної дисципліни /денна/**

### **Денна форма навчання II курс**

#### **Змістовий модуль 1.**

##### ***Лекції:***

1. Плавання: сторінки історії, визначення і зміст предмету, класифікація і термінологія.
2. Основи техніки плавання (біомеханіка, гідродинаміка плавання).
3. Кроль на грудях (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).
4. Кроль на спині (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).
5. Брас (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).
6. Дельфін(батерфляй) (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).
7. Старти та повороти (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).
8. Прикладне плавання, рятування потопаючих, медична допомога.

##### ***Практичне заняття:***

1. Методика удосконалення техніки плавання способом кроль на грудях.
2. Методика удосконалення техніки плавання способом кроль на спині.
3. Методика удосконалення техніки плавання ногами способом брас.
4. Методика удосконалення техніки плавання способом брас.
5. Методика навчання та удосконалення техніки плавання способом

батерфляй.

6. Методика навчання та удосконалення техніки стартів та поворотів.

7. Методика удосконалення техніки прикладного плавання.

### ***Самостійна робота:***

Заняття 1. Методика проведення занять для освоєння з водним середовищем.

Заняття 2 – 5. Методика удосконалення техніки плавання способом кроль на грудях.

Заняття 6. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом кроль на грудях.

Заняття 7 - 9. Методика удосконалення техніки плавання способом кроль на спині.

Заняття 10. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом кроль на спині.

Заняття 11 – 15. Методика удосконалення техніки плавання способом брас.

Заняття 16. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом брас.

## **Змістовий модуль 2.**

### ***Лекції:***

1. Методика проведення ігор, свят на воді.
2. Вплив плавання на організм людини(серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову, кістково-м'язову, нервову, імунну системи).
3. Оздоровче плавання як засіб профілактики та лікування різних захворювань.
4. Правила змагань, суддівство.
5. Організація плавання та техніка безпеки на різних водоймах.
6. Методичні особливості організації занять з плавання з людьми різної вікової категорії.
7. Планування (плани-конспекти, програми і т.п.).

### ***Практичне заняття:***

1. Методика проведення занять для освоєння з водним середовищем
2. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом кроль на грудях.
3. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом кроль на спині.
4. Методика проведення занять для навчання та удосконалення

- техніки способом брас.
5. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом батерфляй.
  6. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки стартів та поворотів.
  7. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки прикладного плавання.
  8. Методика проведення різноманітних ігрових занять.

### ***Самостійна робота:***

Заняття 1 - 2. Методика удосконалення техніки прикладного плавання

Заняття 3 - 4. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки прикладного плавання.

Заняття 5 – 7. Методика навчання та удосконалення техніки плавання способом батерфляй.

Заняття 8. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом батерфляй.

Заняття 9 - 10. Методика навчання та удосконалення техніки стартів та поворотів.

Заняття 11. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки стартів та поворотів.

Заняття 12. Методика проведення ігрових занять.

Заняття 13 - 14. Методика проведення занять з оздоровчого та лікувального плавання.

## **Заочна форма навчання II курс**

### ***Лекції:***

1. Кроль на грудях (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).
2. Кроль на спині (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).
3. Брас (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).
4. Старти та повороти (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).
5. Прикладне плавання, рятування потопуючих, медична допомога.

### ***Практичне заняття:***

1. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом кроль на грудях.
2. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом кроль на спині.

3. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом брас.

4. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки стартів та поворотів.

5. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки прикладного плавання.

### ***Самостійна робота:***

Заняття 1-2. Методика проведення занять для освоєння з водним середовищем.

Заняття 1-2. Методика проведення занять для освоєння з водним середовищем.

Заняття 3-8. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом кроль на грудях.

Заняття 9-14. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом кроль на спині.

Заняття 15-22. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом брас.

Заняття 23-26. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки прикладного плавання

Заняття 27-29. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки стартів та поворотів.

Заняття 30-34. Методика проведення ігрових занять.

Заняття 35 - 38. Методика проведення занять з оздоровчого та лікувального плавання.

Заняття 39-44. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом батерфляй.

Заняття 45-47. Методика проведення занять з естафетного плавання.

Заняття 48-50. Методика організації та проведення змагань з плавання.

## **4. Теоретичні питання**

### **4.1. Для контрольної роботи:**

#### 1 блок

1. Стандартні розміри басейну?
2. Назвати спортивні способи плавання?
3. Оздоровчий фактор плавання?
4. Який зміст вкладається в поняття “прикладне плавання”?
5. Інвентар, що використовується на заняттях з плавання?
6. Правильне положення тіла у воді?
7. Загальні особливості дихання в плаванні?
8. При плаванні кролем на груді вдих виконується під час...?
9. Положення стоп у фазі відштовхування ногами у брасі?
10. При плаванні на спині рука входить у воду...?
11. Кут нахилу у ліктьовому суглобі при плаванні кролем на груді?
12. Які фізичні якості ви знаєте?
13. Значення розминки на заняттях з фізичного виховання?
14. Гнучкість яких суглобів має важливе значення для плавців?  
Назвати переважно для кожного способу плавання.
15. Які основні навички самопорятунку на воді?

#### 2 блок

1. Правила поведінки у басейні під час занять?
2. Методи самоконтролю за своїм самопочуттям?
3. Які межі допустимі в нормі при вимірюванні пульсу за 10 секунд у спокої (на початку заняття)?
4. Техніка роботи ногами способом кроль на груді?
5. Техніка роботи руками способом кроль на груді?
6. Особливості дихання при плаванні кролем на груді?
7. Техніка роботи ногами способом кроль на спині?
8. Техніка роботи руками способом кроль на спині?
9. Техніка роботи ногами способом брас?
10. Техніка роботи руками способом брас?
11. Особливості дихання при плаванні брасом?
12. Заходи, що запобігають появі судоми на заняттях з плавання?
13. Заходи, що усувають судому?
14. Які уміння та навички передбачає прикладне плавання?
15. Рятувальний інвентар та способи його використання?

#### 3 блок

1. Вплив занять фізичними вправами на організм людини?
2. Негативні наслідки несистематичних занять з фізичного виховання?
3. Правила особистої гігієни?

4. Особливості водного середовища?
5. Які вправи на воді застосовуються для початківців?
6. Значення імітаційних вправ на заняттях з плавання?
7. Положення “стріла”. Її значення та техніка виконання?
8. Узгодження роботи рук, ніг і дихання у способі кроль на груді?
9. Узгодження роботи рук, ніг і дихання у способі на спині?
10. Узгодження роботи рук, ніг і дихання у способі брас?
11. Теоретичні основи прикладного плавання?
12. Практичні основи прикладного плавання?
13. Прийоми транспортування утопаючого?
14. Перша медична допомога потерпілому на воді?
15. Роль занять з фізичного виховання та безпосередньо плавання на подальшу професійну підготовку.

## **5. Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю**

1. Опишіть види плавання, значення плавання.
2. Поясніть, яке значення надавалося плаванню в античному світі, в середньовіччі, у слов'ян.
3. Опишіть початок розвитку спортивного плавання та як воно розвивалось в XIX та першій половині XX ст.
4. Розкрийте роль сучасних Олімпійських ігор в розвитку плавання та місце плавання в програмі сучасних Олімпійських ігор. Розвиток плавання в Україні.
5. Розкрийте роль плавання в програмі змагань для осіб з обмеженими фізичними можливостями.
6. Розкрийте особливості водного середовища. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини та надайте їх загальну характеристику.
7. Охарактеризуйте оздоровчі заняття у воді.
8. Дайте загальну характеристику оздоровчих занять у воді. Охарактеризуйте оздоровче плавання. Опишіть способи плавання, які застосовуються у оздоровчому плаванні.
9. Розкажіть та поясніть правила поведінки на воді.
10. Поясніть значення ігор та розваг у воді у заняттях на воді. Дайте загальну характеристику.
11. Поясніть, в які види спорту входить плавання.
12. Поясніть, що включає в себе поняття «техніка плавання».
13. Розкрийте, які фактори впливають на розвиток техніки спортивного плавання.
14. Охарактеризуйте основні фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання.
15. Дайте характеристику положенню тіла плавця у воді та силам

- гідродинамічного опору.
16. Назвіть фази циклу рухів плавця.
  17. Дайте характеристику положення тіла при плаванні кролем на грудях.
  18. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні кролем на грудях.
  19. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на грудях.
  20. Розкрийте, яку участь приймає тулуб в виконанні робочих та підготовчих рухів плавця в кролі на грудях.
  21. Назвіть сучасні варіанти техніки плавання кролем на грудях.
  22. Розкрийте, роль відіграють рухи ногами при плаванні з використанням різних варіантів техніки плавання кролем?
  23. Дайте характеристику положення тіла при плаванні кролем на спині.
  24. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні кролем на спині.
  25. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на спині.
  26. Розкрийте, яку роль відіграє коливання тулуба при плаванні кролем на спині.
  27. Дайте характеристику положення тіла при плаванні брасом.
  28. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні брасом.
  29. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні брасом.
  30. Поясніть загальну координацію рухів при плаванні брасом.
  31. Дайте характеристику цілісно-роздільному методу навчання техніці плавання.
  32. Назвіть основні методи, які використовуються при навчанні плаванню.
  33. Дайте загальну характеристику комплексу вправ для освоєння з водним середовищем.
  34. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами способом кроль на грудях.
  35. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками способом кроль на грудях.
  36. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці дихання при плаванні способом кроль на грудях.
  37. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками та техніці дихання при плаванні способом кроль на грудях.
  38. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плаванні способом кроль на грудях.

39. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами способом кроль на спині.
40. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками способом кроль на спині.
41. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками та техніці дихання при плаванні способом кроль на спині.
42. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плаванні способом кроль на спині.
43. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами при плаванні способом брас.
44. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухів руками та техніці дихання при плаванні способом брас.
45. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плаванні способом брас.
46. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці старту з тумбочки.
47. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці старту з води.
48. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання повороту „маятник”.
49. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання простого закритого повороту при плаванні кролем на грудях.
50. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання простого відкритого повороту при плаванні кролем на спині.
51. Розкрийте структуру уроку з плавання.
52. Дайте характеристику конспекту уроку з плавання.
53. Розкрийте зміст підготовки викладача до проведення заняття з плавання.
54. Поясніть, в чому полягає особливості підготовчої частини уроку з плавання?
55. Поясніть, в чому полягає особливості основної частини уроку з плавання? 56. Поясніть, в чому полягає особливості заключної частини уроку з плавання?
56. Розкрийте особливості методики викладання плавання учням мол. шкільного віку.
57. Розкрийте особливості методики викладання плавання учням сер. шкільного віку.
58. Розкрийте особливості методики викладання плавання учням стар. шкільного віку.
59. Розкрийте особливості процесу організації та суддівства змагань з плавання.
60. Розкрийте особливості проведення рухливих ігор на воді.



61. Поясніть, чому проведення ігор на заняттях з плавання з дітьми є обов'язковою вимогою фізичного виховання.
62. Розкрийте особливості організації свят на воді.
63. Техніки пірнання в довжину та глибину, методика навчання, міри безпеки.
64. Методика початкового навчання плавання. Програми навчання.
65. Положення про змагання.
66. Конспект уроку з плавання.
67. Послідовність навчання спортивними способами плавання.
68. Види, способи та дистанції плавання.
69. Форми, засоби та методи навчання плавання.
70. Способи рятування потопаючих.
71. Рятувальний інвентар і техніка його застосування.
72. Перша медична допомога при утопленні.
73. Комплектування груп початкового навчання.
74. Правила проведення змагань
75. Гігієна плавця, режим, лікарський контроль і самоконтроль.
76. Методика проведення занять з плавання із дітьми грудного віку.
77. Методика проведення занять з плавання із дітьми дошкільного віку.
78. Методика проведення занять з плавання із дітьми шкільного віку.

## **6. Вимоги до самостійної роботи студентів**

Самостійна робота студентів є основним засобом засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час.

Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною робочою програмою дисципліни, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Викладач визначає обсяг самостійної роботи, узгоджує її з іншими видами навчальної діяльності, розробляє методичні засоби проведення поточного, підсумкового та семестрового контролю, аналізує результати самостійної роботи кожного студента.

До самостійної роботи студента належать наступні види робіт:

- 1) опрацювання матеріалу лекцій – 0,5 год. на 2 год. лекції;
- 2) підготовка до практичного заняття (семінару) – 0,5 год. на 2 год. семінару;

- 3) опрацювання тем робочої програми, які викладаються або не викладаються на лекціях – визначається обсягом тем, винесених на самостійну роботу;
- 4) підготовка індивідуального завдання: реферату/презентації – 6-8 годин;
- 5) підготовка до модульної контрольної роботи – 8-10 годин;
- 6) підготовка до заліку – 20 годин.

Таблиця 4

### Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
<b>відмінно</b>	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
<b>добре</b>	8	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, <b>дотримання норм доброчесності</b> )
<b>задовільно</b>	6	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, <b>дотримання норм доброчесності</b> )

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

## 7. Контроль за якістю навчання

**Поточний контроль** здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях. Основні форми участі студентів у навчальному процесі, що підлягають *поточному* контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);
- доповнення, опонування до виступу, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях;
- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, контрольні роботи, індивідуальна робота (реферат), презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог.

Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття, відпрацьовується студентами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань студентів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;
2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;
3. Ступінь сформованості вміння поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;
4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;
5. Досвід творчої діяльності: вміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;
6. самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, вміння отримувати інформацію з

різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

*Тестове опитування* може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються студенту за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Результати *поточного контролю* заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності студентів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до *підсумкової* форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

**Модульний контроль** по дисципліні представлений у вигляді **контрольної роботи** (КР).

Вимоги до проведення контрольної роботи: *письмове завдання*. Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми семінарських занять, а також теми, рекомендовані для самостійного вивчення.

Альтернативою контрольної роботи можуть бути *відповіді на питання в усній формі* або виконання студентом *індивідуальної роботи* (табл. 4), якщо студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки знань і приходять до єдиного рішення. Методика оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблицях: розподіл балів за результатами навчання (табл. 5); шкала оцінювання за результатами підсумкового контролю (табл. 6).

Таблиця 5

**Розподіл балів для дисципліни**

Поточне оцінювання			Підсумковий тест Контрольна робота	Сума балів
Змістовні модулі				
	ЗМ1	ЗМ2		
<b>денна</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>заочна</b>	<b>90</b>		<b>10</b>	<b>100</b>

**Підсумковий контроль** здійснюється під час проведення залікової сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час підсумкового контролю враховуються результати задачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.

Таблиця 6

**Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за національною системою та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, курсової роботи, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C	Задовільно	
64-73	D		
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 8. Умови допуску до підсумкового контролю

Студенту, який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова залікова сесія. В цьому разі він повинен виконати додаткові завдання, визначені викладачем.

Студент, який не виконав вимог робочої програми по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання по змісту відповідних змістових модулів в період між основною та додатковою сесіями.

Студент має право на опротестування результатів контролю (апеляцію).

Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться Здобувачам до початку вивчення дисципліни.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Плавання : [підручник] / під ред. В. Н. Платонова. – Київ : Олімпійська література, 2000. – 494 с. – 966-7133-40-0.
2. Раєвський Р. Т. Плавання : Навчальний посібник /Р. Т. Раєвський,
3. В. Ф. Петелкакі. – Одеса : Наука та техніка, 2005. – 321 с. – 966-8335-36-8.
4. Бурла О. М. Прискорене навчання плавання студентів : навч.
5. посіб. / О. М. Бурла, О. В. Марченко, А. О. Бурла. – Суми : СумДУ, 2006. – 167 с.
6. Булатова М. М. Плавання для здоров'я / М. М. Булатова,
7. К. П. Сахновський. – К. : Здоров'я, 1988. - 136 с.
8. Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. / І. Д. Глазирін. – Київ : Кондор, 2011.– 502 с. – 966-351-043-9.
9. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти : навч.-метод. посіб. /
10. Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 156 с. – 978-966-8162-59-6.
11. Навчальний посібник. Дисципліна "плавання" у навчально-виховном процесі студентів ВНЗ технічного профілю. Книга І. Медико- біологічні основи циклічних видів спорту та їх роль у фізичній активності та самовдосконаленні студентів ВНЗ технічного профілю - К.: КНУБА, 2018. – 705 с. Човнюк Ю.В., Озерова О.А., Россипчук І.О.
12. Йосипчук В. В. Наука з початкового навчання плавання учнів молодших та старших класів;допоміжні засоби та вправи для початкового навчання плаванню в басейнах та відкритих водоймах / В. В. Йосипчук. –Львів : ЛДІФК, 2004. – 146 с.
13. Литовченко Г. О. Плавання: навч. посібник. Для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010103 – фізична культура / Г. О. Литовченко – Чернігів, 2005. – 123 с.
14. Полатайко Ю. О. Плавання : навч.-метод. посіб. / Ю. О. Полатайко. –Івано-Франківськ : Плаї, 2004. – 258с. – 966-640-22-6.
15. Чернов В. М. Основи техніки плавання : навч. посіб. / В. М. Чернов. –Львів:[б. в.],1997. – 183 с.
16. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб ./Л. М. Шульга. – Київ : Олімп. література, 2008. – 230 с.– 966-8708-03-2.
17. Скалій О. В. Азбука плавання: Навчальний посібник. / О. В. Скалій – Тернопіль: Астон, 2003. – 102с.

- 18.14.Ткач Е. М. Плавання. Початкове плавання: Навчально–методичний посібник. / Е. М. Ткач – Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2006
19. Райтаровська І., Шишкін О. Теорія і методика викладання плавання 2021р., видавництво КНТ -2021 – 50 стор.
20. ШамичО.М. Особливості психолого-педагогічної підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання. /О.М. Шамич, Ю.В. Човнюк/. Збірник наукових праць: Подолання мовних та комунікативних бар'єрів: освіта, наука, культура/ за заг. ред. О. В. Ковтун. – К.: НАУ, 2022.
21. Андріянова В. А. Концептуальні основи дослідження неперервної професійної підготовки фахівців фізичного виховання: акмеологічна компетентність. The 6 th International scientific and practical conference “Science and education: problems, prospects and innovations” (March 3-5, 2021) CPN Publishing Group, Kyoto, Japan. 2021. С.142-151. ISBN 978-4-9783419-5-2

#### **Інформаційні ресурси:**

22. <http://www.swimming.kiev.ua>
23. [www.usaswimming.org/](http://www.usaswimming.org/)
24. [www.swimmingcoach.org/](http://www.swimmingcoach.org/)
25. <http://www.uaf.org.ua/>
26. Сайт кафедри спорту МНУ ім. В.О.Сухомлинського.
27. <http://iaaf.org/>
28. <http://www.european-athletics.org/>
29. <http://www.european-athletics.org/> МОЗ України  
рекомендує [Електронний ресурс]: режим доступу:
30. <http://moz.gov.ua/article/news/moz-ukraini-predstavilo-rekomendacii-zizdorovogo-harchuvannja>.
31. <http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.
32. <https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.
33. <http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3
34. Стандарт вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» (бакалавр), наказ № 567, від 24.04.2019р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/07/28/017-Fizkultura.sport-bakalavr.28.07.pdf>

Навчально-методичне видання

## **ПЛАВАННЯ**

Методичні вказівки  
для студентів  
спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”  
освітнього рівня бакалавр

Укладач **Росипчук Ігор Олексійович**

Комп’ютерне верстання