

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
«ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**



**Факультет фізичного виховання і спорту**

**Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ПЛАВАННЯ**

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Перший бакалаврський рівень

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри  
спортивно-педагогічних дисциплін  
Протокол № 1 від “30” серпня 2021 р.

м. Івано-Франківськ – 2021

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Теорія і методика викладання плавання
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Спеціалізація (за наявності)	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Освітній рівень	бакалавр
Статус дисципліни	нормативна
Курс / семестр	1/2
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції –12 год.  Практичні заняття – 58 год.  Самостійна робота – 110 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="http://www.d-learn.pnu.edu.ua">www.d-learn.pnu.edu.ua</a>

## 2. Опис дисципліни

### Мета та цілі дисципліни

Дисципліна призначена для студентів першого курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт, вивчення дисципліни є формування комплексних знань, та вмінь, навичок з «Теорії і методики викладання плавання»; засвоєння професійних умінь в процесі вивчення техніки плавання; набуття умінь та навичок науково – методичної діяльності, формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної культури; опанування практичними навичками з організації та проведення спортивно-масових змагань з плавання.

Мета навчальної дисципліни «Теорії і методики викладання плавання» є забезпечення студентів необхідними теоретичними знаннями, ознайомлення з основами техніки і методики навчання техніки плавання, обґрунтування раціональних режимів занять і тренувань.

### Компетентності

ЗК4. Здатність працювати в команді.

ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

### Програмні результати навчання

ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати

### 3. Структура дисципліни

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	Історія розвитку плавання. Класифікація плавання. Методика навчання.	Знати історію розвитку плавання. Знати класифікацію плавання. Розуміти техніку та методику навчання.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тести вхідного рівня знань,</li> <li>• Тести вихідного рівня знань,</li> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Завдання для самостійної роботи</li> </ul>
2.	Основи техніки та методика навчання плавання способом кроль на грудях та кроль на спині.	Знати визначення основ техніки спортивної вправи. Розуміти показники якості техніки спортивних вправ; ефективність, економність і простота рухів плавця. Знати значення техніки для підвищення спортивного результату.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тести вхідного рівня знань,</li> <li>• Тести вихідного рівня знань,</li> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Завдання для самостійної роботи</li> </ul>
3.	Основи техніки та методика навчання плавання способом брас та батерфляй.	Знати визначення основ техніки спортивної вправи. Розуміти показники якості техніки спортивних вправ; ефективність, економність і простота рухів плавця. Знати значення техніки для підвищення спортивного результату.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тести вхідного рівня знань,</li> <li>• Тести вихідного рівня знань,</li> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Завдання для самостійної роботи</li> <li>•</li> </ul>
4.	Методика початкового навчання. Організація та проведення уроку з плавання.	Знати методику початкового навчання плавання. а) знати вправи для освоєння з водою (дихання, пірнання, стрілочка, зірочка, поплавок та ін.) ; б) вміти технічно правильно виконувати підготовчі та основні вправ для засвоєння техніки роботи рук, роботи ніг, дихання; в) знати спеціальні вправи, які забезпечують виховання фізичних якостей плавця;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тести вхідного рівня знань,</li> <li>• Тести вихідного рівня знань,</li> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Завдання для самостійної роботи</li> </ul>

		г)розуміти особливості техніки плавання.	
5.	Вдосконалення техніки та методика навчання техніки плавання способом кроль на грудях та кроль на спині.	Знати визначення основ техніки спортивної вправи. Розуміти показники якості техніки спортивних вправ; ефективність, економність і простота рухів плавця. Знати значення техніки для підвищення спортивного результату.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тести вхідного рівня знань,</li> <li>• Тести вихідного рівня знань,</li> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Завдання для самостійної роботи</li> </ul>
6.	Вдосконалення техніки та методика навчання техніки плавання способом батерфляй та брас.	Знати визначення основ техніки спортивної вправи. Розуміти показники якості техніки спортивних вправ; ефективність, економність і простота рухів плавця. Знати значення техніки для підвищення спортивного результату.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тести вхідного рівня знань,</li> <li>• Тести вихідного рівня знань,</li> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Завдання для самостійної роботи</li> </ul>
7.	Основи техніки виконання поворотів та стартів при плаванні та методика навчання.	Знати визначення основ техніки спортивної вправи. Розуміти показники якості техніки спортивних вправ; ефективність, економність і простота рухів плавця. Знати значення техніки старту та повороту для підвищення спортивного результату.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тести вхідного рівня знань,</li> <li>• Тести вихідного рівня знань,</li> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Завдання для самостійної роботи</li> </ul>
8.	Загальна методика навчання плавання з людьми різних вікових груп.	Розуміти як побудувати та провести заняття з плавання з немовлям та дошкільнятами Розуміти як побудувати та провести заняття з плаванням з дітьми шкільного віку Розуміти як побудувати та провести заняття з людьми різних вікових категорій	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тести вхідного рівня знань,</li> <li>• Тести вихідного рівня знань,</li> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Завдання для самостійної роботи</li> </ul>
9.	Методика проведення	Розуміти зміст та організація	• Тести

	занять в ДЮСШ, ДОЗ, ЗОШ. Проведення та суддівство змагань з плавання.	фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня. Розуміти побудову уроку і тренувального заняття з плавання. Знати загальні положення щодо організації змагань, спортивний календар, положення про змагання, вимоги до оформлення спортивних розрядів, звань, рекордів, допуск учасників, заявки, правила змагань. Розуміти обов'язки і права, представників і капітанів команд, заявки, протести. Знати обов'язки і права суддів під час проведення змагань з плавання.	вихідного рівня знань, <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тести вихідного рівня знань,</li> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Завдання для самостійної роботи</li> </ul>
10.	Рухливі ігри та спортивні ігри у воді. Рятування потопуючих і надання медичної допомоги потерпілому.	Розуміти значення рухливих та спортивних ігор в процесі навчання. Знати правила та пояснити учасникам їхні права та обов'язки. Пояснити та довести до свідомості студентів правила поведінки на водних об'єктах. Знати правила рятування потопуючих. Знати правила надання першої медичної допомоги.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тести вхідного рівня знань,</li> <li>• Тести вихідного рівня знань,</li> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Завдання для самостійної роботи</li> </ul>

#### 4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Практичне заняття	40
Самостійна робота	5
Знання термінів	5
Екзамен	50
Максимальна кількість балів	100

#### 5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Робота на парах	Оцінка за самостійну роботу	Оцінка за знання термінології	Екзамен	Разом
40	5	5	50	<b>100</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.</li> <li>• По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,4, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 40 балів.</li> <li>• Оцінювання за екзамен відбувається у 100-бальній шкалі, отримана оцінка сходиться</li> </ul>				

на ваговий коефіцієнт 0,5.

- Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 40 балів), отриманих балів за самостійну роботу (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 5 балів), оцінки за знання термінології (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал може скласти 5 балів) і оцінки, отриманої за екзамен (максимальний бал – 50 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.
- При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.
- Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтвержені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).
- Оцінка за іспит формується із суми відповідей студентів на 3 основні запитання та 2 додаткові (по 10 балів за кожне запитання), або, за вимогою – на основі результатів тестування (максимальна оцінка за тести – 50 балів)

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

- *90-100 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.
- *70-89 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.
- *50-69 балів* – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.
- *Менше 50 балів* – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

## 6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), спортивний інвентар, таблиці, стенди та інше
<b>Література</b>	
<b>Рекомендована література</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Пособие для инструкторов. – Москва 1998, – 256с.</li><li>2. Вайцеховский С.М., Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса. – Москва, 1985. – 278 с.</li><li>3. Ганчар И.Л. Плавание. Теория и методика преподавания. – Минск, 1998. – 265 с.</li><li>4. І. Д. Глазирін. Плавання. Черкаси 2006. 346с.</li><li>5. Майструк В.В. Плавання. Техніка плавання та правила змагань. - Івано-Франківськ, 2004. – 115 с.</li><li>6. М. Педролетти. Основы плавания. Москва. - 2006.</li><li>7. Полатайко Ю. О. Плавання. Івано-Франківськ, 2005. – 258 с.</li><li>8. Тимакова Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация. – Москва, 1985. – 186 с..</li></ol>	
<b>Додаткова</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. – Москва, 2005. 432 с.</li><li>2. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009.–400 с.</li><li>4. Под ред. Платонова В.Н. Плавание. – Киев, 2000. – 395 с.</li><li>5. Платонов В.Н. Общая подготовка спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997. – 405 с.</li><li>6. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: учебник (в 2 кн.) / В.Н.Платонов, С. И. Гуськов.– К. : Олимпийская литература, 1994. – 496 с.</li><li>7. Ю. О. Полатайко, О. Ф. Баканова. Здоровий спосіб життя студентської молоді. 2010</li><li>8. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучению плаванию в детском саду. – Москва, 1991. – 157 с.</li><li>9. Шульга Л. М. Оздоровче плавання. Київ.- 2008.</li></ol>	

## 7. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 301 тел. (0342) 59-60-20 <a href="https://kspd.pnu.edu.ua/">https://kspd.pnu.edu.ua/</a> e-mail: spd@pnu.edu.ua
Викладач	Майструк Віктор Васильович старший викладач
Контактна інформація викладача	+380972684567 viktor.mastruk@pnu.edu.ua

## 8. Політика навчальної дисципліни

- Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини.
- У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент



може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена;

- Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю;
- Студент має брати активну участь на практичних заняттях;
- Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях;
- Студент на свій вибір має зробити переклад 5 різножанрових текстів, що виносяться на індивідуальну роботу;
- Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю;
- Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань.
- У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримує «0» балів.
- Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету;
- Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.

Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <a href="#">Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»</a></li><li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li><li>➤ <a href="#">Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li><li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.</a></li><li>➤ <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.</a></li><li>➤ <a href="#">Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”.</a></li></ul> <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/">https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</a></p>
Пропуски занять (відпрацювання)	Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію</a>

	<p><a href="#">наказом ректора №799 від 26.11.2019</a>) (див. стор. 4.).</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 4-5.</a></p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» <a href="#">«Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти»</a> - ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Додаткові бали	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри професійної освіти та інноваційних технологій студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.</a></p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується <a href="#">«Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019)</a> - <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>

**Викладач: Майструк Віктор Васильович**