

24

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ГІСУТ

/ О.В.Нестеренко/

2023 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

"Плавання з методикою викладання"

(назва навчальної дисципліни)

код	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник(и):

Росипчук І. О. ст. викладач

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол № 11 від "31" травня 2023 року

Завідувач кафедри /Олександр ШАМИЧ/

Схвалено гарантом освітньої програми «Фізичне виховання і спорт»

Гарант ОП

/Ольга ОЗЕРОВА/

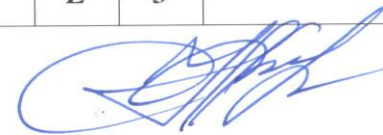
Розглянуто на засіданні науково-методичною комісією спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

протокол № 4 від «29» травня 2023 року

ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2023-2024 н.р.

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання:						денна				Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин				Кількість індивідуальних робіт							
			Всього	аудиторних										
				Разом	Л	Пр	Ср	КП	КР	РГ	р			
017	Плавання з методикою викладання	3	90	40	20	20	50		1			Е	3	

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання:						заочна				Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин				Кількість індивідуальних робіт							
			Всього	аудиторних										
				Разом	Л	Пр	Ср	КП	КР	РГ	р			
017	Плавання з методикою викладання	3	90	20	10	10	70		1			Е	3	



Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни: набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів плавання, які входять до програми з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, коледжів, середніх та вищих навчальних закладів усіх рівнів акредитації.

Завдання:

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

2. Сприяти процесу формування світогляду студентів – майбутніх фахівців, вихователів нової, молодшої 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.

Пререквізити дисципліни: Гігієна фізичного виховання і спорту; Анатомія людини; Теорія спорту.

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

Код	Зміст компетентності
Інтегральна компетентність (ІК)	
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.	
Загальні компетентності (ЗК)	
ЗК04	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати 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.
ЗК09	Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	

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.

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

Код	Програмні результати
ПРН04	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ПРН07	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
ПРН13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПРН17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
ПРН21	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, доповіді, індивідуальна робота (презентації), контрольна робота, екзамен.

Форми проведення занять: лекції, практичні заняття, консультації.

Програма навчальної дисципліни /денна форма/

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. (20 год).

Лекція 1. Плавання: сторінки історії, визначення і зміст предмету,

гідродинаміка, класифікація і термінологія.

Лекція 2. Кроль на грудях, кроль на спині (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).

Лекція 3. Брас (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).

Лекція 4. Дельфін (батерфляй) (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).

Лекція 5. Старти та повороти (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи). Методика проведення ігор, свят на воді.

Практичні заняття:

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Освоєння з водним середовищем, техніка безпеки;

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Методика навчання та удосконалення роботи ногами способом кроль на грудях та кроль на спині.

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Методика навчання та удосконалення роботи руками способом кроль на грудях та кроль на спині.

Заняття 4. *Тема для обговорення:* Методика навчання та удосконалення диханню способом кроль на грудях.

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Методика навчання та удосконалення роботи ногами способом брас.

Модуль 1.

Змістовий модуль 2. (20 год).

Лекція 1. Прикладне плавання, рятування потопуючих, медична допомога.

Лекція 2. Вплив плавання на організм людини(серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову, кістково-м'язову, нервову, імунну системи). Оздоровче плавання. Методичні особливості організації занять з плавання з людьми різної вікової категорії.

Лекція 3. Правила змагань, суддівство.

Лекція 4. Організація плавання та техніка безпеки на різних водоймах.

Лекція 5. Планування (плани-конспекти, програми і т.п.).

Практичні заняття:

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Методика навчання та удосконалення роботи руками способом брас.

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом батерфляй.

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки стартів та поворотів.

Заняття 4. *Тема для обговорення:* Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки прикладного плавання.

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Методика проведення різноманітних ігрових занять.

Програма навчальної дисципліни /заочна форма/

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. (20 год).

Лекція 1. Кроль на грудях (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).

Лекція 2. Кроль на спині (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).

Лекція 3. Брас (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).

Лекція 4. Старти та повороти (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).

Лекція 5. Прикладне плавання, рятування потопуючих, медична допомога.

Практичне заняття:

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом кроль на грудях.

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом кроль на спині.

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом брас.

Заняття 4. *Тема для обговорення:* Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки стартів та поворотів.

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки прикладного плавання.

Індивідуальне завдання

(в межах самостійної роботи студентів)

Індивідуальне завдання підлягає захисту Здобувачом на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах. Зокрема, Здобувачи можуть зробити його у вигляді

реферату.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегль Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

Водночас індивідуальне завдання може бути виконане в інших формах, наприклад, у вигляді дидактичного проєкту, у формі **презентації** у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у цій робочій програмі, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь Здобувача у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від Здобувача доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни (реферат)

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
відмінно	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
добре	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), дотримання норм доброчесності)
	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)
задовільно	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, дотримання норм доброчесності)

Критерії оцінювання презентації (відповідність роботи за обсягом, формою, якістю змісту і демонстрації матеріалу).

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.

Методи контролю та оцінювання знань

1. 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, розрахункові 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.

2. 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*, 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.

3. Підсумковий (семестровий) контроль здійснюється під час проведення залікової/екзаменаційної сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.

Методи оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблицях:

Розподіл балів для дисципліни з формою контролю – екзамен /денна/.

Поточне оцінювання М1			Модульний контроль	Сума балів	Форма контролю
ЗМ1	ЗМ2	Індивідуальна робота	контрольна робота		
30	30	10	30	100	екзамен

Розподіл балів для дисципліни з формою контролю – екзамен /заочна/.

Поточне оцінювання М1		Модульний контроль	Сума балів	Форма контролю
ЗМ1		контрольна робота		
70		30	100	екзамен

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	Незадовільно з	Не зараховано з
35-59	FX		

		можливістю повторного складання	можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Роз'яснення щодо оцінювання та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні студентом при проходженні курсу

Оцінка	Кількість балів
ВІДМІННО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
ДУЖЕ ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
ЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

**Орієнтовна тематика/зміст контрольної роботи
Контрольна робота 1.**

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?

Контрольна робота 2.

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?

Контрольна робота 3.

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.

Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю (екзамен):

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 ХІХ та першій половині ХХ 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?
57. Розкрийте особливості методики викладання плавання учням мол. шкільного віку.
58. Розкрийте особливості методики викладання плавання учням сер. шкільного віку.
59. Розкрийте особливості методики викладання плавання учням стар. шкільного віку.
60. Розкрийте особливості процесу організації та суддівства змагань з плавання.
61. Розкрийте особливості проведення рухливих ігор на воді.
62. Поясніть, чому проведення ігор на заняттях з плавання з дітьми є обов'язковою вимогою фізичного виховання.
63. Розкрийте особливості організації свят на воді.
64. Техніки пірнання в довжину та глибину, методика навчання, міри безпеки.
65. Методика початкового навчання плавання. Програми навчання.
66. Положення про змагання.
67. Конспект уроку з плавання.
68. Послідовність навчання спортивними способами плавання.
69. Види, способи та дистанції плавання.
70. Форми, засоби та методи навчання плавання.
71. Способи рятування потопаючих. 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.

Політика щодо академічної доброчесності

Тексти індивідуальних завдань (в т.ч. у разі, коли вони виконуються у формі презентацій або в інших формах) можуть перевірятись на плагіат. Для цілей захисту індивідуального завдання оригінальність тексту має складати не менше 70%. Виключення становлять випадки зарахування публікацій Здобувачів у матеріалах наукових конференціях та інших наукових збірниках,

які вже пройшли перевірку на плагіат.

Списування під час тестування та інших опитувань, які проводяться у письмовій формі, заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). У разі виявлення фактів списування з боку здобувача він отримує інше завдання. У разі повторного виявлення призначається додаткове заняття для проходження тестування.

Політика щодо відвідування

Здобувач, який пропустив аудиторне заняття з поважних причин, має продемонструвати викладачу та надати до деканату факультету документ, який засвідчує ці причини.

За об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування, наукова та науково-практична конференція (круглий стіл) тощо) навчання може відбутись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Умови допуску до підсумкового контролю

Здобувачу, 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.

Здобувач, 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.

Здобувач 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.

Методичне забезпечення дисципліни

Підручники:

1. Плавання: [підручник] / під ред. В. Н. Платонова. – Київ: Олімпійська література, 2000. – 494 с. – 966-7133-40-0.

Навчальні посібники:

1. Бріскін Ю. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Ю. Бріскін, Т. Одинець, М. Пітин, О. Сидорко. - Львів : ЛДУФК, 2017 - 200 с.
ІБВН 978-617-7336-10-4
2. Бурла О. М. Прискорене навчання плавання студентів : навч. посіб. / О. М. Бурла, О. В. Марченко, А. О. Бурла. – Суми : СумДУ, 2006. – 167 с.
3. Глазирін І. Д. Плавання: навч. посіб. / І. Д. Глазирін. – Київ: Кондор,

2011. – 502 с.

4. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти: навч.-метод. посіб. / Г. П. Грибан. – Житомир: Рута, 2009. – 156 с. – 978-966-8162-59-6.

5. Дакал Н. А. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Дакал Н. А Хімич 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.

6. 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.

7. Литовченко Г. О. Плавання: навч. посібник. Для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010103 – фізична культура / Г. О. Литовченко – Чернігів, 2005. – 123 с.

8. Озерова О.А. Плавання: Навчальний посібник /О.А. Озерова. – К.: ЗАТ «Віпол», 2010. – 235 с.

9. Полатайко Ю. О. Плавання: навч.-метод. посіб. / Ю. О. Полатайко. – Івано-Франківськ: Плай, 2004. – 258 с. – 966-640-22-6.

10. Раєвський Р. Т. Плавання: Навчальний посібник /Р. Т. Раєвський, В. Ф. Петелкакі. – Одеса: Наука та техніка, 2005. – 321 с. – 966-8335-36-8.

11. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. / О. М. Худолій. –2-е вид., випр. – Х.: «ОВС», 2008. – С. 24.

12. Шульга Л. М. Оздоровче плавання: навч. посіб. /Л. М. Шульга. – Київ: Олімп. література, 2008. – 230 с.– 966-8708-03-2.

Конспекти лекцій: на освітньому сайті org2.knuba.edu.ua

Методичні роботи:

1. Россипчук І.О. Плавання: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" освітнього рівня бакалавр. - Київ: КНУБА, Талком, - 2022 - 22с.

Інформаційні ресурси:

1. <http://www.swiming.kiev.ua>
2. www.usaswimming.org/
3. www.swimmingcoach.org/
4. <http://www.uaf.org.ua/>
5. <http://iaaf.org/>
6. <http://www.european-athletics.org/>