

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих
технологій

Кафедра фізкультурно-спортивної реабілітації

ЗАТВЕРДЖУЮ

РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПЛАВАННЯ ТА МЕТОДИКА ЙОГО ВИКЛАДАННЯ
(код ОК 24)

Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітньо-професійна програма	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Цикл	професійна підготовка
Статус навчальної дисципліни	обов'язкова
Форма здобуття освіти	очна (денна)
Мова навчання	українська

Київ – 2024

Робоча програма навчальної дисципліни циклу дисциплін професійної підготовки розроблена для підготовки курсантів за першим (бакалаврським) рівнем за освітньо-професійною програмою “Фізична виховання і спорт у Збройних Силах” за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт”.

Розробники програми:

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації

Протокол від “29” серпня 2024 року № 2

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма здобуття освіти
Кількість кредитів – 4 кредити ECTS. Загальна кількість годин – 120 годин. Для денної форми здобуття освіти: кількість навчальних занять під керівництвом викладача – 80 год. кількість годин самостійної роботи – 40 год.	галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка	Дисципліна циклу професійної підготовки, обов'язкова
	спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:
		1-й
		Півріччя
		I, II
		2-й
		Півріччя
		II
		3-й
	освітній ступінь – бакалавр	Півріччя
		I
		Лекції, год.
		4
		Семінарські заняття, год.
		4
		Групові заняття, год.
		26
		Практичні заняття, год.
		38
		Групові вправи, год.
		Самостійна робота, год.
		40
		Рубіжний контроль, год.
		4
		Підсумковий контроль, год.: Залік – 4

2. Мета та заплановані результати навчання

2.1. Метою вивчення навчальної дисципліни “Плавання та методика його викладання” є забезпечення практичної підготовки курсантів з плавання різними стилями, оволодіння ними теоретичними знаннями, організаторськими та методичними вміннями, здатних на високому методичному рівні організувати навчально-тренувальний процес з плавання у військовій частині (ВВНЗ).

2.2. Компетентності, які набуваються під час засвоєння навчальної дисципліни:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- 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;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

2.3. Заплановані результати навчання:

- спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;
- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення;
- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та

проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;

аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях;

використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

Курсант повинен бути спроможний:

планувати та управляти часом;

аналізувати тренерську діяльність фахівців фізичної підготовки під час підготовки та участі спортсменів на змаганнях;

оцінювати якість проведення навчально-тренувальних занять за обраним видом спорту, визначати рівень методичної підготовленості здобувачів вищої освіти щодо організації та проведення навчально-тренувальних занять та змагань з військово-прикладних видів спорту;

розробляти методичні рекомендації проведення занять та програми тренування військовослужбовців.

3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Структура навчальної дисципліни

очна форма здобуття освіти

Номери та назви тем	Усього годин	3 них		У тому числі за видами навчальних занять					Рубіжний контроль	Контрольні заходи
		Навчальних занять	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття, круглі столи	Групові заняття	Практичні заняття,	Групові вправи		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 курс										
I півріччя										
Тема 1. Плавання, як навчальний предмет.	6	4	2	2	2					
Тема 2. Основи техніки і методики навчання плаванню.	24	16	8	2	2	6	4		2	
Всього за I півріччя 1 курсу	30	20	10	4	4	6	4		2	
II півріччя										
Тема 3. Методика навчання різним стилям плавання.	26	18	8			6	12			
Залік	4	2	2							
Всього за II півріччя	30	20	10			6	12			2
Всього за 1 курс	60	40	20	4	4	12	16		2	2
2 курс										
II півріччя										
Тема 4. Вдосконалення техніки різних стилів плавання.	14	10	4			4	6			

І										
Тема 5. Загальнотеоретичні основи та методика викладання плавання.										
Всього за II півріччя	16	10	6			4	4		2	
Всього за 2 курс	30	20	10			8	10		2	
3 курс	30	20	10			8	10		2	
І півріччя										
Тема 6. Вдосконалення техніки і методики навчання різних стилів плавання.	14	10	4			4	6			
Тема 7. Розучування, тренування та вдосконалення прикладних навичок плавання у басейні.	14	8	6			2	6			
Залік	2	2								
Всього за II півріччя	30	20	10			6	12		2	
Всього за 3 курс	30	20	10			6	12		2	
Всього за навчальну дисципліну	120	80	40	4	4	26	38		4	4

3.2. Зміст навчальної дисципліни

3.2. Зміст навчальної дисципліни									
№ п/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		6	7	8	Матеріально-технічне забезпечення	Рекомендована література
			Навчальних занять під керівництвом викладача	Самостійної роботи					
					Курс (навчальний збір) номери та назва тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи				
					І півріччя 1 курсу				
					Тема 1. Плавання як навчальний предмет.				
1.	Л	4	2	2	Тема 1. Заняття 1. Загальнотеоретичні основи плавання як навчального предмету. 1. Історія розвитку плавання, місце і значення плавання в системі фізичного виховання і спорту України. 2. Сучасний стан плавання в Україні. 3. Основи методики навчання плаванню. 4. Заходи безпеки під час проведення занять на воді. <u>Самостійна робота:</u> Загальнотеоретичні основи плавання як навчального предмету.				
2.	С	2	2	-	Тема 1. Заняття 2. Організація занять з плавання у навчальному процесі. 1. Форми організації та проведення занять з плавання в різних умовах. 2. Поняття про техніку плавання. 3. Заслуховування рефератів.				
		24	16	8	Тема 2. Основи техніки і методики навчання плаванню.				
3.	Л	4	2	2	Тема 2. Заняття 1. Загальна характеристика техніки плавання та методики його навчання. 1. Загальні вимоги до раціональної техніки плавання. 2. Основи техніки спортивного плавання.				
					Мультимедійний проектор, комп'ютер				
					Мультимедійний проектор, комп'ютер				

1	2	3	4	5	6	7	8
					3. Методика навчання техніки плавання різними стилями. <u>Самостійна робота:</u> Загальна характеристика техніки плавання та методики його навчання.		
4.	С	2	2	-	Тема 2. Заняття 2. Загальна характеристика техніки плавання та методики його навчання. 1. Фізичні властивості води. Положення тулубу плавця у воді 2. Створення рухової сили. Сили опору рухам плавця. 3. Заслуховування рефератів.	Друковані матеріали, слайди	[1, 9, 10-12]
5.	ГЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 3. Основи техніки плавання. 1. Підготовчі вправи для ознайомлення зі щільністю й опором води, вправи із зануренням під воду. 2. Підготовчі вправи для ознайомлення зі щільністю й опором води, вправи зі спливанням і утриманням на поверхні води. 3. Підготовчі вправи для ознайомлення зі щільністю й опором води, вправи на навчання видихів у воду, вправи із ковзанням, ігри для адаптації у воді. 4. Загальна характеристика спортивних способів плавання (кроль на грудях, кроль на спині, брас, дельфін). <u>Самостійна робота:</u> Основи техніки плавання.	Басейн	[1, 8, 9, 10-12]
6.	ПЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 4. Навчання техніки плавання. 1. Навчання техніки плавання способом "кроль на грудях": положення тулубу, дихання. 2. Навчання техніки плавання способом "кроль на грудях": положення тулубу, рухи ногами. 3. Навчання техніки плавання способом "кроль на грудях": положення тулубу, узгодження дихання з роботою ніг.	Басейн	[1, 3, 8, 9, 10-12]
7.	ГЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 5. Навчання техніки плавання. 1. Навчання техніки плавання способом "кроль на грудях": положення тулубу, рухи руками (фаза захоплення води та основна фаза). 2. Навчання техніки плавання способом "кроль на грудях": положення тулубу, рухи руками (фаза виходу руки з води, фаза проносу руки, фаза входу руки у воду і наплив). 3. Навчання техніки плавання способом "кроль на грудях": загальне узгодження роботи ніг, рук і дихання. <u>Самостійна робота:</u> Навчання техніки плавання.	Басейн	[1, 3, 6, 8, 9, 10-12]
8.	ПЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 6. Удосконалення техніки плавання. 1. Удосконалення техніки плавання способом "кроль на грудях": положення тулубу,	Басейн	[1, 3, 6, 8, 9, 10-12]

1	2	3	4	5	6		7	8
					дихання, рухи ногами. 2. Удосконалення техніки плавання способом "кріль на грудях": положення тулубу, узгодження дихання з роботою ніг, рухи руками. 3. Удосконалення техніки плавання способом "кріль на грудях": загальне узгодження роботи ніг, рук і дихання. 4. Навчання техніки стрибків з бортика басейну ногами вниз			
9.	ГЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 7. Удосконалення техніки плавання. 1. Удосконалення техніки плавання способом "кріль на грудях" у координації з плавальною дошкою між стегон. 2. Удосконалення техніки плавання способом "кріль на грудях" у координації з різним положенням рук (обидві попереду, одна попереду, друга біля стегна). 3. Удосконалення техніки плавання способом "кріль на грудях" у повній координації. 4. Удосконалення техніки стрибків з бортика басейна ногами вниз <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення техніки плавання.		Басейн	[1, 3, 5, 6, 8, 9, 10-12]
10.	РК	2	2	-	Рубіжний контроль. 1. Перевірка рівня теоретичної підготовленості. 2. Перевірка рівня методичної підготовленості. 3. Перевірка рівня фізичної підготовленості		Навчальний клас, басейн	[1, 3, 5, 6, 8, 9, 10-12]
		30	20	10	II півріччя I курсу			
		26	18	8	Тема 3. Методика навчання різним стилям плавання.			
11.	ГЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 1. Методика навчання способом плавання "кріль". 1. Навчання техніки плавання способом "кріль на спині": положення тулубу, дихання. 2. Навчання техніки плавання способом "кріль на спині": рухи ногами. 3. Удосконалення техніки плавання способом "кріль на грудях" у повній координації. 4. Навчання техніки старту з води. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення спеціальних фізичних якостей.		Басейн	[1, 3, 5, 6, 8, 9, 10-12]
12.	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 2. Методика навчання способом плавання "кріль". 1. Навчання техніки плавання способом "кріль на спині": положення тулубу, узгодження дихання з роботою ніг. 2. Навчання техніки плавання способом "кріль на спині": положення тулубу, рухи руками (фаза захоплення води та основна фаза). 3. Удосконалення техніки плавання способом "кріль на грудях" у повній координації. 4. Удосконалення техніки старту з води		Басейн	[1, 3, 5, 6, 8, 9, 10-12]
13.	ГЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 3. Методика навчання способом плавання "кріль".		Басейн	[1, 3, 5, 6, 8, 9, 10-12]

6						7	8
1	2	3	4	5	1. Навчання техніки плавання способом “кріль на спині”: положення тулубу, рухи руками (фаза виходу руки з води, фаза проносу руки, фаза входу руки у воду і наплив). 2. Навчання техніки відкритого повороту при плаванні способом “кріль на грудях”. 3. Удосконалення техніки плавання способом “кріль на грудях” у повній координації. 4. Навчання техніки старту зі стартової тумби. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення спеціальних фізичних якостей.		10-12]
14.	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 4. Методика навчання способам плавання “кріль”. 1. Удосконалення техніки плавання способом “кріль на спині”: положення тулубу, дихання, рухи ногами. 2. Удосконалення техніки плавання способом “кріль на спині”: положення тулубу, узгодження дихання з роботою ніг, рухи руками. 3. Удосконалення техніки плавання способом “кріль на спині”: загальне узгодження роботи ніг, рук і дихання. 4. Удосконалення техніки старту зі стартової тумби.	Басейн	[1, 3, 5, 6, 8, 9, 10-12]
15.	ГЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 5. Методика навчання способом плавання “кріль”. 1. Удосконалення техніки плавання способом “кріль на спині” у координації з плавальною дошкою між стегон. 2. Удосконалення техніки плавання способом “кріль на спині” у координації з різним положенням рук (обидві попереду, одна попереду, друга біля стегна). 3. Удосконалення техніки відкритого повороту при плаванні способом “кріль на грудях”. 4. Удосконалення техніки плавання способом “кріль на грудях” у повній координації. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення спеціальних фізичних якостей.	Басейн	[1, 3, 5, 6, 8, 9, 10-12]
16.	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 6. Методика навчання способом плавання “кріль”. 1. Навчання техніки старту з води при плаванні способом “кріль на спині”. 2. Навчання техніки відкритого повороту при плаванні способом “кріль на спині”. 3. Удосконалення техніки плавання способом “кріль на груді” у повній координації. 4. Удосконалення техніки плавання способом “кріль на спині” у повній координації. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення спеціальних фізичних якостей.	Басейн	[1, 3, 5, 6, 8, 9, 10-12]
17.	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 7. Методика навчання способом плавання “брас”. 1. Навчання техніки плавання способом “брас”: положення тулубу, дихання. 2. Навчання техніки плавання способом “брас”: рухи ногами (підготовчі рухи, робочі рухи). 3. Удосконалення техніки старту з води при плаванні способом “кріль на спині”. 4. Удосконалення техніки плавання способом “кріль на спині” у повній координації.	Басейн	[1, 3, 5-12]

1	2	3	4	5	6	7	8
18.	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 8. Методика навчання способам плавання "брас". 1. Навчання техніки плавання способом "брас": положення тулубу, рухи ногами (фаза ковзання). 2. Навчання техніки плавання способом "брас": положення тулубу, рухи руками (фаза захоплення води, основна фаза та виведення рук у вихідне положення). 3. Удосконалення техніки відкритого повороту при плаванні способом "кроль на спині". 4. Удосконалення техніки плавання способом "кроль на спині" у повній координації.	Басейн	[1, 3, 5-12]
19.	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 9. Методика навчання способам плавання "брас". 1. Удосконалення техніки плавання способом "брас": положення тулубу, узгодження дихання з роботою ніг. 2. Удосконалення техніки плавання способом "брас": положення тулубу, рухи руками (фаза захоплення води, основна фаза та виведення рук у вихідне положення). 3. Удосконалення техніки відкритого повороту при плаванні способом "кроль на спині". 4. Удосконалення техніки плавання способом "кроль на спині" у повній координації.	Басейн	[1, 3, 5-12]
20.	З	4	2	2	Залік 1. Перевірка рівня теоретичної підготовленості. 2. Перевірка рівня методичної підготовленості. 3. Контроль плавання 100 м вільним стилем.	Клас, басейн	[1, 3, 5-12]
		30	20	10	II півріччя 2 курсу		
		14	10	4	Тема 4. Вдосконалення техніки різних стилів плавання.		
21.	ГЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 1. Вдосконалення техніки способів плавання "брас". 1. Вдосконалення техніки плавання способом "брас": положення тулубу, узгодження дихання з роботою рук. 2. Удосконалення техніки плавання способом "брас": положення тулубу, рухи руками (повний цикл). 3. Навчання техніки відкритого повороту при плаванні способом "брас". 4. Методика організації оздоровчо-рекреаційних занять.	Басейн	[1, 3, 5-12]
22.	ПЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 2. Вдосконалення техніки способів плавання "брас". 1. Удосконалення техніки плавання способом "брас" у координації з опорою рук на плавальну дошку. 2. Удосконалення техніки плавання способом "брас" у повній координації. 3. Удосконалення техніки відкритого повороту при плаванні способом "брас".	Басейн	[1, 3, 5-12]

1	2	3	4	5	6	7	8
					<u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення спеціальних фізичних якостей.		
23.	ГЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 3. Вдосконалення техніки способів плавання "батерфляй" та "брас". 1. Навчання техніки плавання способом "батерфляй": положення тулубу та голови. 2. Навчання техніки плавання способом "батерфляй": рухи ногами (підготовчий рух) та рух тулубом. 3. Удосконалення техніки плавання способом "брас" у повній координації. 4. Навчання техніки стрибку з трампліна 1 м ногами вниз.	Басейн	[1, 3, 5-12]
24.	ПЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 4. Вдосконалення техніки способів плавання "батерфляй" та "брас". 1. Навчання техніки плавання способом "батерфляй": рухи ногами (робочий рух) та рух тулубом. 2. Удосконалення техніки плавання способом "батерфляй": рухи ногами (підготовчий рух) та рух тулубу. 3. Удосконалення техніки плавання способом "брас" у повній координації. 4. Удосконалення техніки стрибку з трампліна 1 м ногами вниз. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення спеціальних фізичних якостей.	Басейн	[1, 3, 5-12]
25.	ПЗ	2	2		Тема 4. Заняття 5. Вдосконалення техніки способів плавання "батерфляй" та "брас". 1. Навчання техніки плавання способом "батерфляй": рухи ногами (робочий рух) та рух тулубом. 2. Удосконалення техніки плавання способом "батерфляй": рухи ногами (підготовчий рух) та рух тулубу. 3. Удосконалення техніки плавання способом "брас" у повній координації. 4. Удосконалення техніки стрибку з трампліна 1 м ногами вниз. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення спеціальних фізичних якостей.	Басейн	[1, 3, 5-12]
		16	10	6	Тема 5. Загальнотеоретичні основи та методика викладання військово-прикладного плавання.		
25.	ГЗ	4	2	2	Тема 5. Заняття 1. Загальнотеоретичні основи військово-прикладного плавання. 1. Історичні передумови виникнення та розвитку військово-прикладного плавання в ЗС України. 2. Військово-прикладного плавання в різних формах фізичної підготовки. 3. Організація та проведення занять з військово-прикладного плавання. <u>Самостійна робота:</u> Загальнотеоретичні основи військово-прикладного плавання.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1, 3, 4, 6, 10-12]
26.	ГЗ	4	2	2	Тема 5. Заняття 2. Загальнотеоретичні основи військово-прикладного плавання. 1. Зміст занять з військово-прикладного плавання. 2. Матеріально-технічна база для проведення занять з військово-прикладного плавання.	Мультимедійний проектор,	[1, 3, 4, 6, 10-12]

1	2	3	4	5	6		7	8
					3. Керівні документи для проведення занять з військово-прикладного плавання. 4. Правила поведінки на водній станції. <i>Самостійна робота:</i> Загальнотеоретичні основи військово-прикладного плавання.		комп'ютер	
27.	ПЗ	4	2	2	Тема 5. Заняття 3. Надання допомоги утопаючим. 1. Характеристика рятувальних засобів. 2. Особливості надання допомоги утопаючим. 3. Способи надання допомоги утопаючим. 4. Особливості надання домедичної допомоги на березі. <i>Самостійна робота:</i> Надання допомоги утопаючим.		Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1, 3, 4, 6, 10-12]
28.	ПЗ	2	2	-	Тема 5. Заняття 4. Способи військово-прикладного плавання. 1. Методика проведення підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання. 2. Навчання підготовці обмундирування для виконання вправ з військово-прикладного плавання. 3. Вивчення методів та способів плавання в обмундируванні (на боці, брас, на спині). 4. Методика навчання техніці подолання водних перешкод з застосуванням підтримуючих засобів. 5. Методика оцінки рухової активності людини та її фізичного стану		Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[1, 3, 4, 6, 10-12]
29.	РК	2	2	-	Рубіжний контроль. 1. Загальнотеоретичні основи військово-прикладного плавання. 2. Надання допомоги утопаючим. 3. Способи військово-прикладного плавання.		Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[1, 3, 4, 6, 10-12]
		30	20	10	І півріччя 3 курсу			
		14	10	4	Тема 6. Вдосконалення техніки і методики навчання способів плавання.			
31.	ГЗ	2	2	-	Тема 6. Заняття 1. Вдосконалення техніки і методики навчання плавання способом "брас". 1. Проведення підготовчої частини заняття з плавання (методична практика курсантів). 2. Вдосконалення підготовчих та спеціальних вправ під час тренування плавання способом "брас". 3. Вдосконалення техніки розворотів під час тренування плавання способом "брас". 4. Вдосконалення техніки старту з тумби під час тренування плавання способом "брас". 5. Удосконалення техніки плавання способом "брас" у повній координації.		Басейн	[1, 3, 4, 6, 10-12]

1	2	3	4	5	6	7	8
32.	ПЗ	4	2	2	Тема 6. Заняття 2. Вдосконалення техніки і методики навчання плавання способом “брас”. 1. Проведення підготовчої частини заняття з плавання (методична практика курсантів). 2. Розучування та тренування підготовчих та спеціальних вправ під час тренування плавання способом “брас” (методична практика курсантів). 3. Розучування та тренування техніки розворотів під час тренування плавання способом “брас” (методична практика курсантів). 4. Розучування та тренування техніки старту з тумби під час тренування плавання способом “брас” (методична практика курсантів). Розучування та тренування техніки плавання способом “брас” у повній координації (методична практика курсантів). <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення техніки і методики навчання плавання способом “брас”.	Басейн	[1, 3, 4, 6, 10-12]
33.	ГЗ	2	2	-	Тема 6. Заняття 3. Вдосконалення техніки і методики навчання плавання способом “кріль на грудях”. 1. Проведення підготовчої частини заняття з плавання (методична практика курсантів). 2. Вдосконалення підготовчих та спеціальних вправ під час тренування плавання способом “кріль на грудях”. 3. Вдосконалення техніки розворотів під час тренування плавання способом “кріль на грудях”. 4. Вдосконалення техніки старту з тумби під час тренування плавання способом “кріль на грудях”. 5. Удосконалення техніки плавання способом “кріль на грудях” у повній координації.	Басейн	[1, 3, 4, 6, 10-12]
34.	ПЗ	4	2	2	Тема 6. Заняття 4. Вдосконалення техніки і методики навчання плавання способом “кріль на грудях”. 1. Проведення підготовчої частини заняття з плавання (методична практика курсантів). 2. Розучування та тренування підготовчих та спеціальних вправ під час тренування плавання способом “кріль на грудях” (методична практика курсантів). 3. Розучування та тренування техніки розворотів під час тренування плавання способом “кріль на грудях” (методична практика курсантів). 4. Розучування та тренування техніки старту з тумби під час тренування плавання способом “кріль на грудях” (методична практика курсантів). 5. Розучування та тренування техніки плавання способом “кріль на грудях” у повній координації (методична практика курсантів). <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення техніки і методики навчання плавання способом “кріль на грудях”.	Басейн	[1, 3, 4, 6, 10-12]

1	2	3	4	5	6	7	8
					“кроль на грудях”.		
35.	ПЗ	2	2	-	Тема 6. Заняття 5. Вдосконалення техніки і методики навчання плавання способом “кроль на спині”. 1. Проведення підготовчої частини заняття з плавання (методична практика курсантів). 2. Вдосконалення підготовчих та спеціальних вправ під час тренування плавання способом “кроль на спині”. 3. Вдосконалення техніки розворотів під час тренування плавання способом “кроль на спині”. 4. Вдосконалення техніки старту з тумби під час тренування плавання способом “кроль на спині”. 5. Удосконалення техніки плавання способом “кроль на спині” у повній координації.	Басейн	[1, 3, 4, 6, 10-12]
					Тема 7. Розучування, тренування та вдосконалення прикладних навичок плавання у басейні.		
36.	ГЗ	4	2	2	Тема 7. Заняття 1. Розучування прикладних навичок плавання у басейні. 1. Розучування техніки плавання способом “брас на спині”: положення тулубу, рух ногами та дихання. 2. Розучування техніки плавання способом “боком”: узгодження рухів рук, ніг з диханням. 3. Розучування техніки прикладних стрибків. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення техніки і методики навчання плавання способом “кроль на спині”.	Басейн	[1, 3, 4, 6, 10-12]
37.	ПЗ	4	2	2	Тема 7. Заняття 2. Тренування прикладних навичок плавання у басейні. 1. Тренування елементів техніки плавання способом “брас на спині”: положення тулубу, рух ногами та дихання. 2. Тренування елементів техніки плавання способом “боком”: узгодження рухів рук, ніг з диханням. 3. Тренування техніки прикладних стрибків. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення спеціальних фізичних якостей у плаванні.	Басейн	[1, 3, 4, 6, 10-12]
38.	ПЗ	4	2	2	Тема 7. Заняття 3. Вдосконалення прикладних навичок плавання у басейні. 1. Вдосконалення елементів техніки плавання способом “брас на спині”: положення тулубу, рух ногами та дихання. 2. Вдосконалення елементів техніки плавання способом “боком”: узгодження рухів рук, ніг з диханням. 3. Тренування техніки у пірнання в довжину.	Басейн	[1, 3, 4, 6, 10-12]

1	2	3	4	5	6			7	8
					4. Вдосконалення техніки прикладних стрибків. <u>Самостійна робота</u> : Вдосконалення техніки і методики навчання плавання способом "батерфляй".				
39.	ПЗ	2	2	-	Тема 7. Заняття 4. Вдосконалення прикладних навичок плавання у басейні. 1. Вдосконалення техніки плавання способом "боком" у повній координації. 2. Вдосконалення техніки плавання способом "брас на спині" у повній координації. 3. Вдосконалення техніки у пірнання в довжину.			Басейн	[1, 3, 4, 6, 10-12]
40.	З	2	2	-	Залік 1. Перевірка теоритичної підготовки за темами №№ 6-10. 2. Перевірка методичної підготовки за темами №№ 6-10. 3. Перевірка фізичної підготовки (плавання).			Басейн	[1, 3, 4, 6, 10-13]
Всього за навчальну дисципліну		120	80	40	Л – 4 год., С – 4 год., ГЗ – 26 год., ПЗ – 38 год., РК – 4 год., З – 4 год.				

4. Індивідуальні завдання

Робочою програмою навчальної дисципліни не передбачено виконання індивідуальних завдань.

5. Методи навчання

У ході вивчення дисципліни використовуються такі методи навчання: словесні, наочні, показові, практичні, контрольні.

6. Методи контролю успішності навчання

Протягом навчання проводяться такі види контролю: вхідний, поточний, самоконтроль, підсумковий.

Формами контролю знань є: залік.

Вхідний контроль проводиться на початку навчання з метою визначення рівня теоретичних знань, організаційно-методичних навичок та рівня спортивної підготовленості курсантів.

Поточний контроль проводиться під час всіх видів занять у формі: контрольних опитувань, співбесід з окремих питань, виконання контрольних вправ з перевірки рівня розвиненості загальних та спеціальних фізичних якостей, а також змагальних вправ. Засоби поточного контролю: тестові завдання, виступи на семінарах, виконання індивідуальних завдань, контроль вправ.

Самоконтроль передбачає усвідомлену діяльність курсантів з аналізу та оцінки власної поведінки з метою забезпечення таких результатів цієї діяльності, які відповідали б поставленим цілям, нормам, правилам, зразкам. Основу самоконтролю складає усвідомлення правильності операцій і дій, підготовка плану відповідей, рефератів, переказ основних думок, робота з контрольними запитаннями, контроль з боку викладача, самооцінка.

Підсумковий контроль за навчальною дисципліною проводиться у формі заліку та включає в себе перевірку рівня теоретичних знань, організаційно-методичних умінь та практичного виконання вправ.

Для проведення заліку використовують тестові завдання, зміст яких визначається матеріалом навчальних занять за темами № 1-10 навчальної дисципліни.

До основних форм діагностики успішності навчання відносяться: контроль; перевірка; оцінювання; накопичення статистичних даних успішності курсантів, їх аналіз; виявлення динаміки, тенденцій.

До основних засобів діагностики успішності навчання відносяться: усне та письмове опитування; контроль техніки виконання способів плавання; залік.

7. Критерії оцінювання результатів навчання

Діагностика успішності навчання курсантів здійснюється відповідно до рейтингової системи оцінювання з навчальної дисципліни та формується як сума

всіх рейтингових балів курсанта отриманих під час здійснення поточного та підсумкового видів контролю.

Рейтингова оцінка навчальної дисципліни (R) формується як сума всіх рейтингових балів курсанта очної форми навчання:

за відповіді на групових ($R_{ГЗ}$) та семінарських ($R_{СЗ}$) заняттях, виконання завдань на практичних заняттях ($R_{ПЗ}$), складання рубіжного контролю ($R_{РК}$), складання заліку R_3 :

$$R = R_{ГЗ} + R_{СЗ} + R_{ПЗ} + R_{РК} + R_3.$$

Для визначення оцінки за шкалою ЄКТС та національною шкалою рейтингова оцінка (в балах) навчальної дисципліни (R) переводиться згідно з таблицею:

Значення R	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	“відмінно”
80 – 89	“дуже добре”
65 – 79	“добре”
55 – 64	“задовільно”
50 – 54	“достатньо”
1 – 49	“незадовільно” з можливістю повторного складання

Результати заліку оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів. У разі, коли відповіді за всі завдання курсанта оцінені менше ніж в 50 балів, він отримує незадовільну оцінку за результатами заліку. Курсант має 2 можливості повторно скласти залік, при цьому для другої спроби, рішенням начальника кафедри, створюється комісія кафедри.

Критерії оцінювання заліку:

90 – 100 – курсант має глибокі, міцні і систематичні знання всіх положень теорії, може не тільки вільно сформулювати, але й самостійно застосовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Відповідь курсанта відрізняється точністю формулювань, логікою, достатнім рівнем узагальненості знань. Під час методичної практики називає вправи згідно з встановленою термінологією, завдання виконано правильно і впевнено, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, організовує страховку і надає допомогу, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на високому рівні.

80 – 89 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна. Недостатньо впевнено, називає вправи згідно з встановленою термінологією, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, організовує страховку і надання допомоги, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні.

65 – 79 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності, але не завжди може їх обґрунтувати. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим. Курсантом методичне завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено, називає вправи згідно з встановленою термінологією, але з помилками, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні.

55 – 64 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано в основному правильно, без грубих помилок, але невпевнено, називає вправи з помилками, показав достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні.

50 – 54 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко, а інколи й невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано з грубими помилками, називає вправи з помилками, показав не достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні.

35 – 49 – відповідь курсанта при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, зумовлена нечіткими уявленнями про систему фізичної підготовки. У відповіді цілком відсутня самостійність. Курсант показує фізичні вправи зі значними помилками, не володіє визначеною термінологією, раціональною методикою проведення навчання (порушує послідовність виконання вправ, проводить завдання із значними зупинками тощо), не досягнуто мети завдання.

0 – 34 – курсант знайомий лише з деякими основними поняттями та визначеннями навчальної дисципліни, за допомогою викладача може сформулювати лише деякі основні положення теорії. Курсант не зможе показати фізичні вправи, фрагментарно відтворює методику проведення навчання (порушує послідовність виконання вправ, проводить завдання із значними зупинками тощо), не досягнуто мети завдання.

Оцінка за залік не може бути меншою 50 балів для отримання загальної позитивної оцінки за навчальну дисципліну.

Під час визначення рейтингової оцінки навчальної дисципліни (**R**), отримані бали за залік враховуються з коефіцієнтом 0,3.

Розподіл балів, які отримують курсанти очної форми навчання за залік:

Максимальна/мінімальна оцінка в балах					
Поточне оцінювання та самостійна робота				Залік	Всього
У тому числі за темами			Всього		
Тема 1	Тема 2	Тема 3			
6/3	28/14	36/18	70/35	30/15	100/50

Максимальна кількість балів, яку може отримати слухач за роботу на одному занятті:

Вид заняття (завдання)	Кількість балів
Рубіжний контроль	10/5
Семінарське	6/3
Групове	4/2
Практичне заняття	4/2

Розподіл балів, які отримують курсанти очної форми навчання за залік:

Максимальна/мінімальна оцінка в балах						
Поточне оцінювання та самостійна робота					Залік	Всього
У тому числі за темами				Всього		
Тема 4	Тема 5	Тема 6	Тема 7			
16/8	22/11	18/9	14/7	70/35	30/15	100/50

Максимальна кількість балів, яку може отримати слухач за роботу на одному занятті:

Вид заняття (завдання)	Кількість балів
Рубіжний контроль	10/5
Групове	2/1
Практичне заняття	4/2

Умови допуску до заліку

Курсант допускається до заліку, якщо він до підсумкового контролю ліквідував заборгованість за всіма видами робіт, які передбачені індивідуальним навчальним планом (робочою програмою навчальної дисципліни) та набрав не менше ніж 50 % балів від суми рейтингових балів контрольних заходів протягом вивчення тем навчальної дисципліни.

Курсант який набрав протягом вивчення тем навчальної дисципліни та виконання індивідуального завдання рейтингову оцінку менше за 50 % від максимальної кількості балів, до заліку не допускається.

8. Методичне забезпечення

8.1. Методичне забезпечення навчальної дисципліни включає:

- 1.1. Конспект опорних лекцій всіх тем курсу *тощо*.
- 1.2. Організаційно-методичні вказівки щодо відпрацювання практичних завдань.

8.2. Перелік типових питань для проведення підсумкового контролю:

8.2.1. Перелік питань до рубіжного контролю № 1.

1. Історія розвитку плавання, місце і значення плавання в системі фізичного виховання і спорту України та світу.
2. Основи методики навчання плаванню.
3. Заходи безпеки під час проведення занять на воді.
4. Розвиток плавання як олімпійського виду спорту та як прикладної навчки військовослужбовців.
5. Класифікація видів плавання та їх коротка характеристика.
6. Спортивне плавання і водні види спорту.
7. Методика навчання техніки плавання різними стилями.
8. Технічні характеристики положення тіла плавця у воді.
9. Фазовий склад рухів руками і ногами, загальні взаємодії рухів.
10. Зміст загальнорозвиваючих і спеціальних вправ на суші.
11. Фізичні властивості води. Положення тулубу плавця у воді
12. Створення рухової сили. Сили опору рухам плавця.
13. Техніка плавання способом “кріль на грудях”.
14. Техніка стрибків з бортика басейну ногами вниз.
15. Контроль плавання 100 м способом “кріль на грудях”.

8.2.2. Перелік питань до рубіжного контролю № 2:

1. Методика проведення підготовчої частини заняття з плавання.
2. Техніка плавання способом “кріль на спині”.
3. Техніка відкритого повороту при плаванні способом “кріль на спині”.
4. Техніка відкритого повороту при плаванні способом “кріль на грудях”.
5. Техніка старту з води.
6. Техніка плавання способом “брас”.
7. Контроль плавання 100 м “кріль на спині”.

8.2.3. Перелік питань до рубіжного контролю № 3:

1. Техніка відкритого повороту при плаванні способом “брас”.
2. Техніка плавання способом “брас”.
3. Проведенні підготовчої частини заняття з плавання (спеціальні вправи).
4. Техніка плавання способом “батерфляй”.
5. Техніка стрибку з трампліна 1 м ногами вниз.

6. Історичні передумови виникнення та розвитку військово-прикладного плавання в ЗС України.
7. Військово-прикладне плавання в різних формах фізичної підготовки.
8. Матеріально-технічна база для проведення занять з військово-прикладного плавання.
9. Правила поведення на водній станції.
10. Обов'язки посадових осіб, які залучені до організації занять з військово-прикладного плавання.
11. Порядок проведення інструктажу по заходам безпеки.
12. Способи подолання перешкод із застосуванням індивідуальних підручних засобів.
13. Способи подолання перешкод із застосуванням підручних засобів у складі підрозділу.
14. Методи та способи плавання в обмундируванні.
15. Підготовка обмундирування для виконання вправ з військово-прикладного плавання.

8.2.4. Перелік питань до рубіжного контролю №4:

1. Розучування та тренування підготовчих та спеціальних вправ під час тренування плавання способом "брас".
2. Розучування та тренування техніки розворотів під час тренування плавання способом "брас".
3. Розучування та тренування техніки старту з тумби під час тренування плавання способом "брас".
4. Розучування та тренування техніки розворотів під час тренування плавання способом "кріль на грудях".
5. Розучування та тренування техніки старту з тумби під час тренування плавання способом "кріль на грудях".
6. Розучування та тренування техніки плавання способом "кріль на грудях" у повній координації.
7. Розучування та тренування підготовчих та спеціальних вправ під час тренування плавання способом "кріль на спині".
8. Розучування та тренування техніки розворотів під час тренування плавання способом "кріль на спині".
9. Розучування та тренування техніки старту з тумби під час тренування плавання способом "кріль на спині".
10. Розучування та тренування техніки розворотів під час тренування плавання способом "батерфляй".
11. Розучування та тренування техніки старту з тумби під час тренування плавання способом "батерфляй".
12. Розучування та тренування техніки плавання способом "кріль на спині" у повній координації.

13. Техніка плавання способом “боком” у повній координації.
14. Техніка плавання способом “брас на спині” у повній координації.
15. Розучування техніки плавання способом “брас на спині”: положення тулубу, рух ногами та дихання.

8.2.5. Перелік питань до рубіжного контролю № 5:

1. Тренування підготовчих та спеціальних вправ під час тренування плавання способом “кріль на грудях”.
2. Тренування техніки розворотів під час тренування плавання способом “кріль на грудях”.
3. Тренування техніки старту з тумби під час тренування плавання способом “кріль на грудях”.
4. Тренування техніки плавання способом “кріль на грудях” у повній координації.
5. Тренування техніки плавання способом “брас на спині”: положення тулубу, рух ногами та дихання.
6. Тренування техніки прикладних стрибків.
7. Методи та способи плавання в обмундируванні.
8. Техніка утримання на воді.
9. Техніка зняття обмундирування під час раптового попадання у воду.
10. Техніка утримання на воді за допомогою польової куртки.
11. Техніка утримання на воді за допомогою польових штанів.
12. Техніка пірнання в обмундируванні.
13. Проведення підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання.
14. Методика навчання надання допомоги та рятування утопаючого.
15. Розучування звільненню від захватів та транспортування утопаючого.

9. Рекомендована література

Основна література

1. Гапоненко Г.М., Окіпняк Д.А., Руснак В.М., Чекашкін І. Теоретичні основи водолазної підготовки. Навчальний посібник. / За загальною редакцією Гапоненка Г.М. — Кам'янець-Подільський : Видавець Зволейко Д.Г., 2012. — 156 с.
2. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти: навч.-метод. посіб. / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во "Рута", 2009. – 157 с.
3. Збірник “Досвід забезпечення фізичної готовності військовослужбовців Збройних Сил України в умовах дії правового режиму воєнного стану”: військова навч.-метод. публ. / Є.Д. Анохін, С.С. Бойко, С.В. Годзь та ін. – Київ: ГУДіП, 2024. – 108 с.
4. Звіт про НДР “Оптимізація змісту фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ на період дії правового режиму воєнного стану” / В.В. Михайлов, С.Ф. Костів, О.В. Петрачков та ін. – Київ: НУОУ, 2023. – 289 с.
5. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (ІФП-2021), затверджена наказом Міністра оборони України від 05.08.2021 № 225.
6. Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання: Навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 с.
7. Лашко В. П. Плавання: теорія та методика / В. П. Лашко, В. А. Астахов, В. В. Астахова. – Дніпро: “ПФ Стандарт – Сервіс”, 2018. – 231 с.
8. Мельніков А. В., Шинкарук В. О. Прикладне плавання : навчально-методичний посібник. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 120 с.
9. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період: навч. посібн. / Вербин Н.Б., Грищенко Д.С., Жембровський С.М., Петрачков О.В., Романюк О.А., Фіногенов Ю.С. – К. : НУОУ, 2015 р. – 68 с.
10. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. - Львів : ЛДУФК, 2017 - 200 с. ІБН 978-617-7336-10-4
11. Оленев Д.Г. Плавання та методика його викладання: навч. посіб. / Д.Г. Оленев, О.В. Юденко, В.А. Шемчук та ін. – Київ: НУОУ, 2022. – 124 с.
12. Організація водолазної підготовки / Лоїк В.Б., Ратушний Р.Т., Фіца Р.С., Теляк Є., Бойко Т.В. / практикум. Державна служба України з надзвичайних ситуацій, 2017. – 149 с.
13. Плавання. Теорія та методика. Навчально-методичний посібник. В. П. Лашко, О.О. Сідаш В. А. Астахов, Дніпро, 2015 – 189 с.
14. Ремзі І.В. Методика навчання плаванню: навч.-метод. посіб. / І.В. Ремзі, В.В. Аксьонов, Д.В. Аксьонов. – Харків: КЗ “ХГПА”, 2020. – 143 с.
15. Сіренко Р. Плавання. навч. посібник – Львів : Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. – 254 с.

16. Ткаченко Ю.І. Методика навчання спортивним способам плавання / навчально-методичний посібник - — Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2016. — 59 с.

17. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації : навч.-методич. посіб. / Барков В.І., Глазунов С.І., Жембровський С.М. та інші // за заг. ред. Петрачкова О.В. 2-е видання, перероблене і доповнене – Київ: НУОУ, 2017. – 272 с.

18. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / С.І. Глазунов, Л.Я. Іващенко, С.М. Жембровський та ін. – Київ: НУОУ, 2012. – 284 с.

19. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / колектив авторів за ред. Ю.С. Фіногенова. – К : НУОУ, 2014. – 468 с.

20. Чернов В.М. Основи техніки плавання навчальний посібник для вузів фізичного виховання та спорту – Львів, 1997, 184 с.

21. Шишкін О.П. Теорія і методика викладання плавання: метод. реком. / О.П. Шишкін, І.В. Райтаровська. – Кам'янець-Подільський: Вид-во КНТ, 2021. – 50 с.

22. Шульга Л.М. Плавання: методика навчання: навч. посіб. / Л.М. Шульга. – Київ: Вид-во “Олімпійська література”, 2019. – 216 с.

Інформаційні ресурси у мережі Інтернет

1. Електронна бібліотека Національного університету оборони України, режим доступу: <https://adl.mil.gov.ua/admin/tool/mfa/auth.php>

2. Сайт наукових праць Google Академія, режим доступу: <https://scholar.google.com.ua>

3. Сайт дистанційного навчання Національного університету оборони України, режим доступу: <https://adl.mil.gov.ua/admin/tool/mfa/auth.php>

Розробники:

