

**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 НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ

Рівень вищої освіти	<u>перший (бакалаврський)</u>
Освітня програма	<u>«Середня освіта (фізична культура)»</u>
Спеціалізація	<u>014.11 Фізична культура</u>
Спеціальність	<u>014 Середня освіта (за предметними спеціальностями)</u>
Галузь знань	<u>01 Освіта/Педагогіка</u>

Затверджено на засіданні кафедри
теорії та методики фізичної культури
Протокол № 1 від «30» серпня 2023 р.

м. Івано-Франківськ – 2023

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до навчальної дисципліни
3. Мета та цілі навчальної дисципліни
4. Програмні компетентності та результати навчання
5. Організація навчання
6. Система оцінювання навчальної дисципліни
7. Політика навчальної дисципліни
8. Рекомендована література

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Теорія і методика навчання плавання
Викладач (і)	професор Полатайко Юрій Олексійович стар. викл. Майструк Віктор Васильович
	+380972684567
Е-mail викладача	viktor.mastruk@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	Згідно графіка

2. Анотація до навчальної дисципліни

Дисципліна призначена для студентів першого курсу першого (бакалаврського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура) та покликана сформувати у них теоретичні знання з методики навчання плавання, а також формування комплексних вмінь та навичок з дисципліни «Теорії і методики навчання плавання».

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

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

Цілі вивчення дисципліни «Теорія і методика навчання плавання» є:

- засвоєння основних знань з техніки плавальних вправ;
- опанування методики навчання, тренування та правил проведення змагань з плавання;
- освоєння техніки пірнання та звільнення від захватів потопуючого, способи рятування;
- техніки штучної вентиляції легень і зовнішнього масажу серця;
- сприяти підготовці висококваліфікованих спеціалістів в різних ланках фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності
ІК Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в сфері освіти (фізична культура), що передбачає застосування теорій, технологій та методів відповідних наук, педагогіки, психології, теорії та методики фізичної культури, фізіології, біомеханіки, морфології і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу у закладах освіти, а також у сфері шкільного туризму.
Загальні компетентності ЗК-9. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. Фахові компетентності ФК-1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури, відповідно до вимог стандарту середньої освіти. ФК-2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному

вихованні.

ФК-3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичної культури.

ФК-5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ФК-7. Здатність оволодівати базовими і новими видами спортивно-оздоровчої діяльності.

ФК-8. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

ФК-9. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.

ФК-11. Здатність самостійно проводити заняття в шкільній секції спортивного напрямку, оздоровчих гуртках, здійснювати профілактику травматизму.

ФК-12. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

Програмні результати навчання

ПРН-3. Знати вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу з фізичної культури

ПРН-4. Знати правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги.

ПРН-9. Розуміти основи загальної теорії і методики фізичного виховання; особливостей організації та проведення різних форм занять фізичними вправами з урахуванням освітніх та виховних завдань; принципів та особливостей розробки програм занять фізичною культурою. Знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури.

ПРН-13. Володіти педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРН-14. Володіти руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; володіти теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності; вдосконалювати руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах рухової активності.

ПРН-15. Вміти розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів.

ПРН-19. Здійснювати організацію діяльності населення з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування.

ПРН-22. Вміти надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини .

ПРН-26. Організувати співпрацю учнів і вихованців та ефективно працює в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	8
семінарські заняття / практичні / лабораторні	22
самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
1	014 Середня освіта (фізична культура)	1	нормативний

Тематика навчальної дисципліни			
Тема	Кількість год.		
	лекції	практичні	сам. роб
Вступ до предмету. Історія розвитку плавання. Класифікація плавання.	2		3
Основи техніки та методика навчання плавання способом кроль на грудях та кроль на спині.	2		3
Основи техніки та методика навчання плавання способом брас та батерфляй.	2		3
Методика початкового навчання плавання. Організація та проведення уроку та змагань з плавання.	2		3
Вивчення та вдосконалення техніки плавання способом кроль на грудях. Методика навчання.		2	6
Вивчення та вдосконалення техніки плавання способом кроль на спині. Методика навчання.		4	6
Вивчення та вдосконалення техніки плавання способом брас. Методика навчання.		4	6
Вивчення та вдосконалення техніки плавання способом батерфляй. Методика навчання.		4	6
Основи техніки виконання стартів та поворотів при плаванні. Методика навчання.		2	6
Загальна методика навчання плавання з людьми різних вікових груп.		2	6
Методика проведення занять в ДЮСШ, ДОЗ, ЗОШ. Рятування потоплюючих і надання першої медичної допомоги потерпілому.		2	6
Рухливі ігри та спортивні ігри у воді. Проведення та суддівство змагань з плавання.		2	6
	Всього	8	22
			60

6. Система оцінювання освітньої компоненти

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	<p>Оцінювання здійснюється відповідно до:</p> <p>Положення про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.):</p> <p>Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309</p>
---	---

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
Практичні навички	Робота на парах	40
Теоретичні знання	Тестування, усна відповідь	5
Самостійна робота	Індивідуальні завдання, КСР	5
Екзамен		50
Максимальна кількість балів		100

Система оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни включає поточний та семестровий контроль знань. При поточному контролі оцінюються: систематичність роботи на практичних заняттях, рівень знань, продемонстрований у відповідях і виступах, активність при обговоренні питань, результати виконання і захисту практичних робіт, експрес-контролю у формі тестів тощо. Оцінювання успішності студентів на практичних заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів, набраних під час семестру – 50% і під час іспиту 50%.

Сума балів, набрана під час семестру, складається із оцінок за практичні заняття (теоретичні знання, практичні навички) – 40, теоретичні знання (тестування, усна відповідь) – 5, контроль самостійної роботи (індивідуальні завдання, КСР) – 5.

Максимальна кількість балів, який студент може отримати за роботу на практичних заняттях протягом семестру 40 (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,40)

Максимальна кількість балів, які студент може отримати за теоретичні знання – 5 (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 5 балів).

Максимальна кількість балів, які студент може отримати за самостійну роботу – 5 (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 5 балів);

Також за рішенням кафедри теорії та методики фізичної культури 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 [«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника»](#) (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 4.

Вимоги до письмових робіт	Письмово виконуються контрольні та екзаменаційні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів та на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25–50 тестів, на розв’язання кожного з яких надається 1 хвилина. Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей. Під час екзамену оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.
---------------------------	---

Практичні заняття	<p>Оцінювання відповідей студентів на практичних заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.</p> <p><i>90–100 балів</i> – Студент має глибокі міцні і системні знання з пройденого теоретичного та практичного матеріалу, склав контрольні нормативи встановлені навчальною програмою із зимових видів спорту. Та на належному рівні готує та проводить окремі частини заняття; уміє здійснювати чіткий, зразковий показ і пояснення фізичних вправ та елементів техніки плавання.</p> <p><i>80–89 балів</i> – Студент має міцні ґрунтовні знання, виконує теоретичну та практичну роботу без помилок, але може допустити незначні помилки при виконанні залікових вправ, та самостійному проведенні занять; уміє здійснювати чіткий показ і пояснення фізичних вправ та елементів техніки плавання.</p> <p><i>70–79 балів</i> – Студент знає програмний матеріал повністю, має практичні навички щодо проведення занять із зимових видів спорту, але не вміє самостійно та творчо мислити, не може вийти за межі теми; уміє здійснювати чіткий показ фізичних вправ та елементів техніки плавання, однак допускає термінологічні помилки поясненні.</p> <p><i>60–69 балів</i> – Студент знає основні теми курсу, має уявлення про структуру та методик проведення занять з окремих технік плавання, але його знання мають загальний характер. Вміє провести різні частини занять. Володіє знаннями та вміннями показу фізичних вправ та елементів техніки плавання не в повному обсязі.</p> <p><i>50–59 балів</i> – Студент знає основні теми курсу, має уявлення про структуру та методик проведення окремих занять, але його знання мають загальний характер. Має прогалини в теоретичному курсі та в практичних вміннях та навичках показу фізичних вправ та елементів техніки плавання.</p> <p><i>25–49 балів</i> – Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє провести окремі частини заняття, та викласти програмний матеріал. Практичні вміння та навички на примітивному рівні.</p> <p><i>менше 25 балів</i> – Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії та спортивному залі з викладачем або самостійно.</p>
Умови допуску до підсумкового контролю	<p>Студент допускається до підсумкового контролю за умови:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) виконання всіх видів робіт, передбачених програмою навчальної дисципліни: виконання усіх практичних робіт згідно протоколів; виконання контрольних робіт на 50 і більше балів; здачі КСР на 50 і більше балів. 2) відпрацювання пропущених занять; 3) якщо за час вивчення дисципліни набрав не менше 25 балів.
Підсумковий контроль	<p>Форма підсумкового контролю – екзамен. 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)</p> <p><i>90-100 балів</i> – 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.</p> <p><i>70-89 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує</p>

<p>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.</p> <p><i>50-69 балів</i> – 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.</p> <p><i>Менше 50 балів</i> – 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.</p>
--

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		
60 – 69	D	задовільно	
50 – 59	E		
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

7. Політика навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <p>Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника ➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”. ➤ Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за
--------------------------	--

	<p>посиланням: https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/.</p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.): Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену. Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, регламентується у відповідності до «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.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</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» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» – ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>

8. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення
Басейн, спортивне спорядження, мультимедійна аудиторія 104 а
Література
Основна
<ol style="list-style-type: none"> Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. К.: Олімпійська література, 2009. 400 с. Дакал Н.А., Смірнов К.М., Щеглов Є.М. Початкове навчання плаванню. Методичні рекомендації. К.: НТУУ «КПІ», 2012. 56 с. Остапов А.В. Теорія та методика викладання плавання: Курс лекцій. Полтава: НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2020. 236 с.

4. Плавання: навчальний посібник для вчителів загальноосвітніх шкіл / Під загальною редакцією професора Ж.Л. Козіної. Харків. ТОЧКА, 2013. 292 с.
5. Полатайко Ю.О. Плавання. Івано-Франківськ. Плай. 2023. 258 с.
6. Райтаровська І.В., Шишкін О.П. Теорія та методика викладання плавання. Камянець-Подільський: КНТ. 2018. 70 с.
7. Сіренко Романа. Плавання: теорія, методика, практика. ЛНУ: Львів. 2020. 260 с.
8. Шульга Л.М. Плавання: методика навчання. Навч.посібник. К.: Олімпійська література, 2012. 216 с.

Додаткова

1. Бурла О.М. Плавання. Прискорений курс навчання. Навчальний посібник. – 2-е вид. – Суми СумДПУ імені А.С.Макаренка. 2016. 156 с.
2. Майструк В.В. Плавання. Техніка плавання та правила змагань. Івано-Франківськ: Плай. 2014. 115 с.
3. Жилін Т.П. Домедична допомога. Курс лекцій. Київ, 2018. 235 с.
4. Террі Лафлін. Повне занурення. Як плавати краще, швидше і легше / Перек. Манн, Іванов і Фербер. 2016. 148 с.
5. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література. 2008. 238 с.
6. Шейла Таорміна. Секрети швидкого плавання для плавців та триатлетів. Перек. Манн, Іванов і Фербер. 2013. 234 с.

Електронний ресурс

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

https://www.facebook.com/usf.org.ua/?locale=ru_RU

<https://www.instagram.com/ukrswim/>

https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%96%D0%B6%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F_%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F

Викладач: _____ **Віктор МАЙСТРУК**