


Київський університет імені Бориса Грінченка
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

 О.Б. Жильцов
“25” 09 2018 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДСЦИПЛІНИ

**Методика викладання
спортивних дисциплін:
Плавання
і методика його викладання**

для студентів

спеціальності: 017 Фізична культура і спорт
першого бакалаврського освітнього рівня
освітньої програми «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»



Київ - 2018

Розробник: Іскра У.В., кандидат наук з фізичної культури і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту.

Викладач: Іскра У.В., кандидат наук з фізичної культури і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол від 30 серпня 2018 р. № 1

Завідувач кафедри _____ / Л.В. Ясько /
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (професійної) програми (керівником освітньої програми «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»)

_____._____.2018 р.

Гарант освітньої (професійної) програми _____ / Г.О. Лопатенко /
(підпис)
(керівник проектної групи)

Робочу програму перевірено

_____._____.2018 р.

Заступник декана _____ / О.С. Комоцька /
(підпис)

Пролонговано:

На 20__ / 20__ н.р. _____ / _____ /, «__» ____ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__ / 20__ н.р. _____ / _____ /, «__» ____ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__ / 20__ н.р. _____ / _____ /, «__» ____ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__ / 20__ н.р. _____ / _____ /, «__» ____ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__ / 20__ н.р. _____ / _____ /, «__» ____ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання				
	Денна			Заочна	
Вид дисципліни	обов'язкова				
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська				
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120				
Курс	1 (навч. навантаж. виконано у 2017-2018 н.р.)	2		3	
Семестр	2	3	4	5	
Кількість змістових модулів	5				
Обсяг кредитів	1	1	1	1	
Обсяг годин, в тому числі:	30	30	30	30	
Аудиторні	14	14	14	14	
Модульний контроль	2	2	2	2	
Семестровий контроль		3		3	
Самостійна робота	14	11	14	11	
Форма семестрового контролю		залік		залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою дисципліни є оволодіння студентами теоретичними знаннями, методичними та практичними навичками викладання плавання у загальноосвітній школі, професійно-технічних, спеціально-технічних, вищих навчальних закладах а також використання різних видів рухової активності у воді з оздоровчою метою (у навчальних закладах (загальноосвітній школі, професійно-технічних, спеціально-технічних, ВНЗ), під час організованого відпочинку (літні табори тощо)), а також використання різних видів рухової активності у воді з метою покращення результатів у обраному виді спорту.

Завдання дисципліни:

- сформувати Здатність застосовувати систему знань із загальної теорії і методики спортивної підготовки, пояснювати принципи, засоби та методи спортивної підготовки; інтерпретувати теорію навчання рухових дій; описувати методики розвитку рухових якостей спортсмена;

визначати форми організації занять у спорті; враховувати особливості спортивної підготовки дітей та молоді.

- сформувані здатність використовувати методику навчання різним видам рухових дій при заняттях масовим спортом, визначати форми організації, методи та засоби занять фізичним вихованням і спортом для різного контингенту, проводити щорічне оцінювання фізичної підготовленості населення України.
- навчити техніці спортивних способів плавання та методиці викладання техніки спортивних способів плавання;
- ознайомити з організацією роботи з плавання в різних навчальних закладах.

Плавання є унікальним з оздоровчої точки зору видом рухової активності, життєво важливою навичкою та одним із масових, популярних видів спорту. Опанування студентами методикою викладання плавання створює фундамент їх професійної майстерності та у подальшому – успішності.

3. Результати навчання за дисципліною

- випускник демонструє здатність проводити уроки фізичної культури, фізкультхвилинки, ранкову гігієнічну гімнастику, рухові ігри, спортивні розваги рекреаційного типу з учнями молодшого, середнього і старшого шкільного віку, а також з учнями, які мають відхилення у стані здоров'я;
- випускник демонструє здатність здійснювати комплектацію навчальних груп; організацію тренувального процесу; організацію підготовки та участі в змаганнях; забезпечення комплексності виховання; організацію матеріально-технічного забезпечення;
- випускник демонструє здатність діагностувати функціональний стан організму людини; надавати долікарську допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; обирати головні підходи та засоби збереження життя, здоров'я та захисту людей в умовах загрози і

- виникнення небезпечних та надзвичайних ситуацій; застосовувати гігієнічні заходи у процесі занять фізичною культурою і спортом;
- випускник демонструє здатність продемонструвати техніку різних способів плавання, технічні прийоми у спортивних іграх, техніку різних видів бігу, стрибків, гімнастичних та силових вправ; здатен використовувати засоби і методи навчання руховим діям у плаванні, спортивних іграх, легкій атлетиці, гімнастиці, силових видах спорту.

4. Структура навчальної дисципліни

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва блоків, змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Блок 1. Початкове навчання плаванню (1-й курс, 2-й семестр)							
Модуль 1							
Початкове навчання плаванню. Загальна характеристика.	4	2	-	-	-	-	2
Модуль 2							
Ігри та розваги у воді.	4	-	-	2	-	-	2
Модуль 3							
Полегшені способи плавання.	16	-	-	10	-	-	6
Організація та проведення свят на воді.	4	-	-	-	-	-	4
Модульний контроль	2						

Разом:	30	2	-	12	-	-	14
---------------	-----------	----------	----------	-----------	----------	----------	-----------

Блок 2. Плавання (2-й курс, 3-й семестр)							
Модуль 4							
Плавання. Історія розвитку.	2	-	-	-	-	-	2
Техніка спортивних способів плавання.	23	2	-	12	-	-	9
Модульний контроль	2						
Підготовка та проходження контрольних заходів	3						
Разом:	30	2	-	12	-	-	11

Блок 3. Методика викладання плавання (2-й курс, 4-й семестр; 3-й курс, 5-й семестр)							
Модуль 5 (2-й курс, 4-й семестр)							
Методика викладання плавання.	28	2	-	12	-	-	14
Модульний контроль	2						
Разом:	30	2	-	12	-	-	14
Модуль 5 (3-й курс, 5-й семестр)							
Методика викладання плавання. Типові помилки та їх виправлення.	19	-	-	10	-	-	9
Організація роботи з плавання в навчальних закладах. Оздоровче тренування.	4	-	-	2	-	-	2

Модульний контроль	2						
Підготовка та проходження контрольних заходів	3						
Разом:	30	2	-	14	-	-	11
Усього:	120	6	-	50	-	-	50

5. Програма навчальної дисципліни

БЛОК 1. ПОЧАТКОВЕ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ

МОДУЛЬ I. Початкове навчання плаванню. Загальна характеристика

Лекція 1. Загальна характеристика початкового навчання плаванню

- Фізичні властивості води та їх особливості оздоровчого впливу занять у водному середовищі.
- Види оздоровчих занять у воді.
- Способи плавання (полегшені, спортивні, комбіновані).
- Правила безпеки під час занять у воді.

Ключові слова: фізичні властивості води, оздоровчий вплив водного середовища, заняття на воді, ігри та розваги на воді, оздоровче плавання, способи плавання (полегшені, спортивні, комбіновані), свята на воді.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Ганчар І.Л. Плавання. Теорія і методика викладання: Підручник. – Мн.: Чотири чверті, Екоперспектива, 1998. – 352 с.

МОДУЛЬ II. Ігри та розваги у воді

Практичне заняття 1. Значення ігор та розваг у організації та проведенні оздоровчих занять на воді. Види ігор на воді. Групи ігор, спрямовані на освоєння з водним середовищем. Правила проведення ігор на воді. Складання контрольних нормативів.

МОДУЛЬ III. Полегшені способи плавання (ПСП)

Практичне заняття 2. ПСП. Техніка ПСП 1-ї групи (руки одночасно симетрично, ноги – як при плаванні кролем).

Практичне заняття 3. ПСП. Техніка ПСП 2-ї групи (руки одночасно симетрично, ноги – як при плаванні брасом).

Практичне заняття 4. ПСП. Техніка ПСП 3-ї групи (руки одночасно симетрично, ноги – як при плаванні дельфіном).

Практичне заняття 5. ПСП. Техніка ПСП 4-ї групи (на боці, ноги – «ножиці»).

Практичне заняття 6. ПСП. Техніка ПСП 5-ї групи (руки по чергово симетрично, ноги – як при плаванні кролем).

БЛОК 2. ПЛАВАННЯ

МОДУЛЬ IV. Спортивні способи плавання (ССП)

Лекція 1. Техніка спортивних способів плавання

- Плавання. Види плавання. Значення плавання.
- Поняття про техніку плавання.
- Техніка плавання способом кроль на грудях.
- Техніка плавання способом кроль на спині.
- Техніка плавання способом брас.

Ключові слова: спортивне плавання, прикладне плавання, оздоровче плавання, батерфляй, кроль на спині, брас, кроль на грудях.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Ганчар І.Л. Плавання. Теорія і методика викладання: Підручник. – Мн.: Чотири чверті, Екоперспектива, 1998. – 352 с.
3. Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська література”, 2000 – 495 с.

Практичні заняття 1-2. ССП. Техніка плавання способом кроль на грудях.

Практичні заняття 3-4. ССП. Техніка плавання способом кроль на спині.

Практичні заняття 5-6. ССП. Техніка плавання способом брас.

БЛОК 3. МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ПЛАВАННЯ

МОДУЛЬ V. Методика викладання плавання

Лекція 1. Методика навчання спортивним способам плавання

- Методична схема вивчення елементів техніки плавання.
- Методична схема вивчення окремого елементу техніки плавання.
- Причини виникнення типових помилок при навчання плаванню.
- Особливості організації роботи з плавання в різних навчальних закладах.

Ключові слова: спортивне плавання, методика викладання плавання, кроль на спині, брас, кроль на грудях.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Ганчар І.Л. Плавання. Теорія і методика викладання: Підручник. – Мн.: Чотири чверті, Екоперспектива, 1998. – 352 с.
3. Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська література”, 2000 – 495 с.

Практичні заняття 1-2. Методика навчання техніці плавання способом кроль на грудях.

Практичні заняття 3-4. Методика навчання техніці плавання способом кроль на спині.

Практичні заняття 5-6. Методика навчання техніці плавання способом брас.

Практичні заняття 7-8. Типові помилки та методика їх виправлення при навчанні техніці плавання способом кроль на грудях.

Практичні заняття 9-10. Типові помилки та методика їх виправлення при навчанні техніці плавання способом кроль на спині.

Практичні заняття 11-12. Типові помилки та методика їх виправлення при навчанні техніці плавання способом брас.

Практичне заняття 14. Типові помилки та методика їх виправлення при навчанні техніці виконання стартів.

Практичне заняття 15. Типові помилки та методика їх виправлення при навчанні техніці виконання поворотів.

Практичне заняття 16. Особливості організації роботи з плавання в різних навчальних закладах. Оздоровче тренування.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Блок 1						Блок 2		Блок 3	
		Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4		Модуль 5	
		К-сть одиниць	Макс. к-сть балів	К-сть одиниць	Макс. к-сть балів	К-сть одиниць	Макс. к-сть балів	К-сть одиниць	Макс. к-сть балів	К-сть одиниць	Макс. к-сть балів
Відвідування лекцій	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1
Відвідування практичних занять	1	-	-	1	1	5	5	6	6	12	12
Робота на практичному занятті	10	-	-	1	10	5	50	6	60	12	120
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	2	10	2	10	2	40
Складання контрольних нормативів*	Від 3 до 30	-	-	3	15	5	25	4	75	3	75
Виконання модульної контрольної роботи	30	-	-	-	-	1	30	1	30	2	60
Разом		-	6	-	31	-	120		182	-	278
Максимальна кількість балів		339								308	
Розрахунок коефіцієнта:		339:100 = 3,39								308:100=3,08	

*Контрольні нормативи

Блок 1.

1. Виконання вправи «Поплавець» протягом 30 с (5 балів).
2. Виконання 20-ти видихів у воду (з постановкою ніг на дно басейну, відштовхуванням від дна, підстрибуванням для вдиху, допомагаючи собі опроно-гребковими рухами рук) (5 балів).
3. Виконання ковзання (5 м – 3 бали; 7 м – 5 балів).
4. Пропливання 5х50 м полегшеними способами плавання (по 50 м варіантами 1-ї, 2-ї, 3-ї, 4-ї та 5-ї групи відповідно) (5х5 балів = 25 балів).

Блок 2.

1. Пропливання 3х50 м спортивними способами плавання (по 50 м кролем на спині, брасом та кролем на грудях відповідно; виконується зі стартового стрибка з тумбочки; оцінюється техніка способу, техніка виконання старту, техніка виконання повороту; кращі студенти здають норматив в умовах змагань) (3х15=45 балів).
2. 400 м вільним стилем (30 балів).

Блок 3.

1. Проведення фрагменту заняття за завданням викладача (двічі: перший раз – з вивчення елемента техніки одного зі спортивних способів плавання; другий раз – з вдосконалення елемента техніки одного зі спортивних способів плавання та виправлення типових помилок у техніці) (2х25 = 50 балів).
2. Проведення фрагменту оздоровчого тренування за завданням викладача (25 балів).

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії їх оцінювання

Блок, змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
1	2	3
Блок 1.		
Модуль 1		
Тема 1. Початкове навчання плаванню. Загальна характеристика (2 год.)		
Механізми оздоровчого впливу занять у водному середовищі. Види оздоровчих занять у воді. Історія використання занять у воді з оздоровчою метою. Правила безпеки під час занять на воді.	Поточний, практичне заняття	5

1	2	3
Модуль 2		
Тема 2. Ігри та розваги у воді (2 год.)		
Значення ігор та розваг у організації та проведенні оздоровчих занять на воді. Види ігор на воді (ігри з елементом змагання та без сюжету; сюжетні ігри; командні ігри). Групи ігор, спрямовані на освоєння з водним середовищем. Правила проведення ігор на воді.	Поточний, практичне заняття	5
Модуль 3		
Тема 1. Полегшені способи плавання (6 год.)		
Групи полегшених способів плавання. Методика вибору того чи іншого способу для конкретної людини.	Поточний, практичне заняття	5
Модуль 3		
Тема 2. Організація та проведення свят на воді (4 год.)		
Мета та завдання свята на воді. Організаційний комітет. Сценарій свята. Організаційне, інформаційне, ресурсне тощо забезпечення проведення свята на воді. Розподіл обов'язків. Керівництво проведенням свята.	Індивідуальне заняття	5
Всього: 14 годин		20
Блок 2.		
Модуль 4.		
Тема 1. Історія розвитку плавання (2 год.)		
Історія розвитку плавання.	Поточний, практичне заняття	5
Модуль 4.		
Тема 2. Техніка спортивних способів плавання (9 год.)		
Техніка плавання способом кроль на грудях. Техніка плавання способом кроль на спині. Техніка плавання способом брас. Техніка стартів та поворотів при плаванні спортивними способами плавання.	Поточний, практичне заняття	5
Всього: 11 годин		10

1	2	3
Блок 3.		
Модуль 5.		
Тема 1. Методика викладання плавання (14 год.)		
Методика навчання плаванню. Освоєння з водним середовищем. Навчальні стрибки. Вправи для вивчення способу кроль на грудях. Вправи для вивчення способу кроль на спині. Вправи для вивчення способу брас. Вправи для вивчення стартів та поворотів при плаванні спортивними способами плавання.	Поточний, практичне заняття	20
Модуль 5.		
Тема 2. Методика викладання плавання. Типові помилки та їх виправлення (9 год.)		
Кроль на грудях. Типові помилки та вправи, спрямованні на їх виправлення. Кроль на спині. Типові помилки та вправи, спрямованні на їх виправлення. Брас. Типові помилки та вправи, спрямованні на їх виправлення.	Поточний, практичне заняття	15
Модуль 5.		
Тема 3. Особливості організації роботи з плавання в різних навчальних закладах (2 год.)		
Особливості організації роботи з плавання в різних навчальних закладах. Оздоровче тренування	Поточний, практичне заняття	5
Всього: 25 годин		40
Разом: 50 годин		70

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю – модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	24 - 25
Дуже добре Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)	21 - 23
Добре Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	18 - 20
Задовільно Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)	13 - 17
Достатньо Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)	10 -13
Незадовільно Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	6 - 9
Незадовільно З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форми контролю – залік.

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю

Блок 1.

Модуль 1. Початкове навчання плаванню. Загальна характеристика

1. Розкрийте особливості водного середовища. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини та надайте їх загальну характеристику.
2. Охарактеризуйте фізичні властивості води та їх вплив на організм людини. Щільність води та пов'язана з нею виштовхувальна сила.
3. Опишіть фізичні властивості води та їх вплив на організм людини: поясніть явище гідростатичного тиску.
4. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини: поясніть причини в'язкості води та її вплив на рухи людини у воді.
5. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини: охарактеризуйте теплоємність та теплопровідність води.
6. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини: опишіть явище змочування. Гігієнічне значення занять у воді.

7. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини: проаналізуйте вплив занять у воді на психічний стан людини.
8. Загальна характеристика початкового навчання плаванню.
9. Початкове навчання плаванню. Розкажіть про основні ігри та розваги у воді.
10. Розкажіть та поясніть правила поведінки на воді.

Модуль 2. Ігри та розваги у воді

1. Ігри та розваги у воді. Поясніть їх значення у заняттях на воді. Загальна характеристика.
2. Охарактеризуйте ігри, що включають елемент змагання та не мають сюжету. Надайте характеристику, приклади.
3. Сюжетні ігри. Характеристика, приклади.
4. Командні ігри. Характеристика, приклади.
5. Розкажіть про ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем. П'ять груп ігор. Загальна характеристика.
6. Розкажіть про ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем. Перша група ігор. Спрямованість. Приклади (навести як приклад по одній грі: з елементом змагання і без сюжету, сюжетна гра, командна гра).
7. Розкажіть про ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем. Друга група ігор. Спрямованість. Приклади (навести як приклад по одній грі: з елементом змагання і без сюжету, сюжетна гра, командна гра).
8. Розкажіть про ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем. Третя група ігор. Спрямованість. Приклади (навести як приклад по одній грі: з елементом змагання і без сюжету, сюжетна гра, командна гра).
9. Ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем. Четверта група ігор. Спрямованість. Приклади (навести як приклад по одній грі: з елементом змагання і без сюжету, сюжетна гра, командна гра).
10. Ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем. П'ята група ігор. Спрямованість. Приклади (навести як приклад по одній грі: з елементом змагання і без сюжету, сюжетна гра, командна гра).
11. Опишіть розваги у воді. Загальна характеристика. Приклади.
12. Поясніть правила проведення ігор та розваг у воді.

Модуль 3.1. Полегшені способи плавання.

1. Показання та протипоказання до занять оздоровчим плаванням.
2. Опишіть способи плавання, які застосовуються у оздоровчому плаванні. Спортивні, полегшені, комбіновані. Загальна характеристика.
3. Полегшені способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. П'ять груп способів. Загальна характеристика.
4. Комбіновані способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. Загальна характеристика. Приклади.
5. Полегшені способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. Перша група способів. Загальна характеристика. Приклади.
6. Полегшені способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. Друга група способів. Загальна характеристика. Приклади.
7. Полегшені способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. Третя група способів. Загальна характеристика. Приклади.

8. Полегшені способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. Четверта група способів. Загальна характеристика. Приклади.
9. Полегшені способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. П'ята група способів. Загальна характеристика. Приклади.
10. Розкажіть про простий закритий поворот у плаванні.
11. Старти з води та з бортика у плаванні.

Модуль 3.2. Організація та проведення свят на воді.

1. Мета та завдання свята на воді.
2. Робота організаційного комітету.
3. Підготовка сценарію свята.
4. Опишіть організаційне, інформаційне, ресурсне забезпечення проведення свята на воді.
5. Як розподіляються обов'язки при проведенні свята на воді.
6. Керівництво проведенням свята.

Блок 2.

Модуль 4.1. Історія розвитку плавання

1. Опишіть види плавання, значення плавання.
2. Яке значення надавалося плаванню в античному світі?
3. Розкрийте становище плавання в середньовіччі.
4. Значення плавання у слов'ян.
5. Коли почався розвиток спортивного плавання та як воно розвивалось в XIX та першій половині XX ст.?
6. Яка роль сучасних Олімпійських ігор в розвитку плавання та місце плавання в програмі сучасних Олімпійських ігор?
7. Плавання в програмі змагань для осіб з обмеженими фізичними можливостями.
8. Розкажіть про розвиток плавання у дореволюційній Росії.
9. Значення Шувалівської школи.
10. Розвиток плавання в період 1917 по 1941 рр.
11. Плавання в роки II Світової війни.
12. Розвиток плавання в Україні після II Світової війни.
13. Розвиток плавання у незалежній Україні.
14. Перші спортивні змагання плавців.
15. Розвиток спортивних способів плавання (кроль на грудях).
16. Розвиток спортивних способів плавання (кроль на спині).
17. Розвиток спортивних способів плавання (брас).
18. Розвиток спортивних способів плавання (батерфляй).
19. Виникнення та діяльність FINA, LEN.
20. В які види спорту входить плавання?

Модуль 4.2. Техніка спортивних способів плавання

1. Що включає в себе поняття «техніка плавання»?
2. Які фактори впливають на розвиток техніки спортивного плавання?
3. Фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання.

4. Положення тіла плавця у воді та сили гідродинамічного опору.
5. Назвіть фази циклу рухів плавця.
6. Дайте характеристику положення тіла при плаванні кролем на грудях.
7. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні кролем на грудях.
8. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на грудях.
9. Яку участь приймає тулуб в виконанні робочих та підготовчих рухів плавця в кролі на грудях?
10. Назвіть сучасні варіанти техніки плавання кролем на грудях.
11. Поясніть загальну координацію рухів при плаванні шестиударним кролем.
12. Яку роль відіграють рухи ногами при плаванні з використанням різних варіантів техніки плавання кролем?
13. Дайте характеристику положення тіла при плаванні кролем на спині.
14. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні кролем на спині.
15. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на спині.
16. Яку роль відіграє коливання тулуба при плаванні кролем на спині.
17. Дайте характеристику положення тіла при плаванні брасом.
18. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні брасом.
19. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні брасом.
20. Поясніть загальну координацію рухів при плаванні брасом.

Блок 3.

Модуль 5.1. Методика навчання плаванню

1. Дайте характеристику цілісно-роздільному методу навчання техніці плавання.
2. Назвіть основні методи, які використовуються при навчанні плаванню.
3. Дайте загальну характеристику комплексу вправ для освоєння з водним середовищем.
4. Дайте характеристику першій групі вправ для освоєння з водним середовищем. Назвіть основні вправи.
5. Дайте характеристику другій групі вправ для освоєння з водним середовищем. Назвіть основні вправи.
6. Дайте характеристику третій групі вправ для освоєння з водним середовищем. Назвіть основні вправи.
7. Дайте характеристику четвертій групі вправ для освоєння з водним середовищем. Назвіть основні вправи.
8. Дайте характеристику п'ятій групі вправ для освоєння з водним середовищем. Назвіть основні вправи.
9. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами способом кроль на грудях.
10. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками способом кроль на грудях.
11. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці дихання при плаванні способом кроль на грудях.

12. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками та техніці дихання при плаванні способом кроль на грудях.
13. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плаванні способом кроль на грудях.
14. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами способом кроль на спині.
15. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками способом кроль на спині.
16. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками та техніці дихання при плаванні способом кроль на спині.
17. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плаванні способом кроль на спині.
18. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами при плаванні способом брас.
19. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухів руками та техніці дихання при плаванні способом брас.
20. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плаванні способом брас.
21. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці старту з тумбочки.
22. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці старту з води.
23. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання повороту „маятник”.
24. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання простого закритого повороту при плаванні кролем на грудях.
25. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання простого відкритого повороту при плаванні кролем на спині.

Модуль 5.2. Організація роботи з плавання в навчальних закладах

1. Розкрийте структуру уроку з плавання.
2. Дайте характеристику конспекту уроку з плавання.
3. Розкрийте зміст підготовки викладача до проведення заняття з плавання.
4. В чому полягає особливості підготовчої частини уроку з плавання?
5. В чому полягає особливості основної частини уроку з плавання?
6. В чому полягає особливості заключної частини уроку з плавання?
7. Особливості методики викладання плавання дітям дошкільного віку.
8. Особливості методики викладання плавання учням мол. шкільного віку.
9. Особливості методики викладання плавання учням сер. шкільного віку.
10. Особливості методики викладання плавання учням стар. шкільного віку.
11. Особливості методики викладання плавання студентам ВНЗ.
12. Організація та суддівство змагань з плавання.
13. Особливості проведення рухливих ігор на воді.
14. Поясніть, чому проведення ігор на заняттях з плавання з дітьми є обов'язковою вимогою фізичного виховання.

6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
Дуже добре Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)	82-89
Добре Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	75-81
Задовільно Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)	69-74
Достатньо Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)	60-68
Незадовільно Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	35-59
Незадовільно З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)	1-34

7. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «ПЛАВАННЯ І МЕТОДИКА ЙОГО ВИКЛАДАННЯ»

Разом 30 г.: лекцій - 2 год.; пр. зан. - 14 г.; сам. зан. - 14 г.; модульний контр. – 2 г.; підс. контроль – немає

Блок 1. І курс (2-й семестр)

Тиждень	1	2	3	4	5	6	7	8
Модулі	I	II	III. Тема 1					III. Тема 2
Назва модуля	Початкове навчання плаванню. Загальна хр-ка	Ігри та розваги у воді	Полегшені способи плавання					Організація та пров. свят на воді
К-сть балів за модуль	6	31	120					
Лекції	1 бал							
Теми лекцій	Початкове навчання плаванню. Загальна хр-ка	-	-	-	-	-	-	-
№ практич. заняття	-	1	2	3	4	5	6	-
Бали	1	11	11	11	11	11	11	-
Теми практич. занять	-	Ігри та розваги у воді	Техніка ПСП 1-ї групи (руки одночасно симетрично, ноги – як при плаванні кролем)	Техніка ПСП 2-ї групи (руки одночасно симетрично, ноги – як при плаванні брасом)	Техніка ПСП 3-ї групи (руки одночасно симетрично, ноги – як при плаванні дельфіном)	Техніка ПСП 4-ї групи (на боці, ноги – «ножиці»)	Техніка ПСП 5-ї групи (руки почергово симетрично, ноги – як при плаванні кролем)	-
Сам. робота	5	5	5					5
Види поточ. контролю		Контр. нормативи (15 балів)	МКР (30 балів) Контр. нормативи (25 балів)					

Всього: 157 балів

Разом 30 г.: лекцій - 2 год.; пр. зан. - 12 г.; сам. зан. - 11 г.; модульний контр. – 2 г.; підс. контроль – залік

Блок 2. II курс (3-й семестр)

Тиждень	1	2	3	4	5	6	7	8
Модулі	IV. Тема 1	IV. Тема 2						
Назва модуля	Плавання. Історія розвитку	Плавання. Техніка спортивних способів плавання						
К-сть балів за модуль	182							
Лекції		1 бал						
Теми лекцій	-	Техніка спортивних способів плавання	-	-	-	-	-	-
№ практ. заняття	-	-	1	2	3	4	5	6
Бали	-	-	11	11	11	11	11	11
Теми пр. занять			Техніка плавання способом кроль на грудях		Техніка плавання способом кроль на спині		Техніка плавання способом брас	
Сам. робота	5	5						
Види поточ. контролю	МКР (30 балів) Контр. нормативи (75 балів)							

Всього: 182 бали

Разом 30 г.: лекцій - 2 год.; пр. зан. - 12 г.; сам. зан. - 14 г.; модульний контр. – 2 г.; підс. контроль – немає

Блок 3. II курс (4-й семестр) - початок

Тиждень	1	2	3	4	5	6	7
Модулі	V. Тема 1						
Назва модуля	Методика викладання плавання						
К-сть балів за модуль	142						
Лекції	1 бал						
Теми лекцій	Методика навчання спортивним способам плавання	-	-	-	-	-	-
№ практ. заняття	-	1	2	3	4	5	6
Бали	-	11	11	11	11	11	11
Теми пр. занять		Методика навчання техніці плавання способом кроль на грудях		Методика навчання техніці плавання способом кроль на спині		Методика навчання техніці плавання способом брас	
Сам. робота	5	5		5		5	
Види поточ. контролю	Контр. нормативи (25 балів) МКР (30 балів)						

Разом 30 г.: пр. зан. - 12 г.; сам. зан. - 11 г.; модульний контр. – 2 г.; підс. контроль – залік

Блок 3. III курс (5-й семестр) - завершення

Тиждень	1	2	3	4	5	6
Модулі	V. Тема 2					V. Тема 3
Назва модуля	Методика викладання плавання. Типові помилки та їх виправлення					Організація роботи з плавання в навч. закладах. Оздоровче тренування
К-сть балів за модуль	166					
Лекції						
Теми лекцій	-	-	-	-	-	-
№ практич. заняття	7	8	9	10	11	12
Бали	11	11	11	11	11	11
Теми пр. занять	Типові помилки та методика їх виправлення при навчанні техніці плавання способом кроль на грудях	Типові помилки та методика їх виправлення при навчанні техніці плавання способом кроль на спині	Типові помилки та методика їх виправлення при навчанні техніці плавання способом брас	Типові помилки та методика їх виправлення при навчанні техніці виконання стартів	Типові помилки та методика їх виправлення при навчанні техніці виконання поворотів	Особливості організації роботи з плавання в різних навчальних закладах. Оздоровче тренування
Сам. робота	5	5	5			5
Види поточ. контролю	МКР (30 балів) Контр. нормативи (50 балів)					

Всього: 308 балів

8. Рекомендовані джерела

Основна (базова) література

1. Аквааэробика // Водные виды спорта: Учебник для студентов ВУЗов / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – с. 183 – 228.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 77 с.
3. Оздоровительное плавание // Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – С. 59 - 74.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432с.
5. Плавання. Підручник. Під ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська література”, 2000 – 495 с.

Допоміжна література

1. Бикова В.А. Технологія прискореного навчання плаванню // Теорія і практика фізичної культури. – 2000. - № 16. – С. 41 -42.
2. Васильєв В.С., Савельєва О.Ю. Підготовчи вправи для навчання спортивним способам плавання // Фізична культура в школі. – 1988. - №6. – С. 43 – 45.
3. Глазько А.Б, Глазько Т.А. Екстенсивна методика навчання плаванню в умовах ліміту часу // Наукове обґрунтування фізичного виховання, спортивного тренування та підготовки кадрів з фізичної культури і спорту. – Мінськ, 2004. – С. 343 – 344.
4. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: ЧЕЛОВЕК, Донецк: пространство, 2009. – 48 с.
5. Кислов А.А. Організаційно-методичні основи масового навчання дітей та підлітків плаванню: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. АПН СРСР, НДІ фізіології дітей та підлітків. – М., 1989. – 24с.
6. Кістяковський А.Ю. Спеціальне обладнання для залів плавальних басейнів. Сб. „Плавання”, вип.2. М., Фізкультура і спорт, 1976. – 10 с.

7. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 1999. – 231 с.
8. Мухортова Е.Ю. Обучение плаванию малышей: Метод. Пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 112 с.
9. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2008. – 64 с.
10. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008. – 120 с.
11. Янушанец Н. Плавать раньше, чем ходить. – СПб.: Питер, 2003. – 192 с.