

**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**  
(повне найменування закладу вищої освіти)  
**Факультет фізичної культури та здоров'я людини**  
(назва інституту/факультету)  
**Кафедра фізичної культури та основ здоров'я**  
(назва кафедри)

**СИЛАБУС**  
**навчальної дисциплін**  
**Плавання з методикою викладання**

(вкажіть назву навчальної дисципліни (іноземною, якщо дисципліна викладається іноземною мовою)  
**обов'язкова**  
(вказати: обов'язкова)

**Освітньо-професійна програма Фізична культура**

(назва програми)

**Спеціальність** Факультет фізичної культури та здоров'я людини  
(назва факультету/інституту, на якому здійснюється підготовка фахівців за вказаною освітньо-професійною програмою)  
**Мова навчання** 01. Освіта / Педагогіка

**Розробники:**

(вказати: на яких мовах читається дисципліна)  
доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

(вказати: шифр, назва)

**Префайл відповіді (-ів)**

(вказати: перший (бакалаврійський/студентський/університетський) формат навчання (-ів))

**Контактний тел.**

+380990223004, +380966672666

m.yachnyk@chnu.edu.ua

**Сторінка курсу в Moodle**

<https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=403>

**Консультації**

аудиторні, онлайн

Очні консультації:

14, четвер, 15<sup>00</sup>-16<sup>30</sup>

Онлайн-консультації:

вівторок, 15<sup>00</sup>-16<sup>30</sup>

Очні консультації:

вівторок, четвер 15<sup>00</sup>-16<sup>30</sup>

## **1. Анонсація дисципліни (призначення навчальної дисципліни).**

Вивчаються основи знань з плавання як навчальної дисципліни, термінології, техніки плавання, організації та методики проведення навчальних занять, спортивних тренувань, оздоровчого плавання, а також вікові та статеві особливості проведення занять з плавання. На навчальному курсі приділена увага організації системних заходів безпеки на воді, способам рятування потопаючих та надання першої невідкладної допомоги.

**2. Мета навчальної дисципліни:** формування освіченості, гармонічно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих вчителів фізичного виховання, тренерів-викладачів та інструкторів з водних видів спорту, які зможуть забезпечити ефективний процес початкового навчання плаванню.

**. Пререквізити.** Теорія і методика фізичного виховання, теорія і методика різних груп населення.

### **. Результати навчання**

#### **Загальні компетентності:**

1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.
2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
4. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
7. Здатність приймати обґрунтовані рішення.
8. Здатність працювати в команді.
10. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
14. Здатність працювати автономно.
19. Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності і спорту.
20. Здатність до підтримки загального рівня фізичної активності і здоров'я.
21. Здатність розуміти сутність і соціальну значущість своєї професії, виявляти до неї стійкий інтерес.

#### **Спеціальні компетентності:**

1. Здатність усвідомлювати витоки і еволюцію формування теорії фізичного виховання, медико-біологічні та психологічні основи і технологію розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту.
2. 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.
5. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.
6. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного, шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та вищої професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.
7. Здатність самостійно проводити заняття з в секції спортивного напряму, здійснювати профілактику травматизму.
9. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.
10. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.
15. Здатність застосовувати основні закони природничо-наукових дисциплін у професійній діяльності, застосовувати методи теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності

16. Здатність організовувати власну діяльність, визначати методи вирішення професійних завдань, оцінювати їх ефективність і якість.

### . Опис навчальної дисципліни

#### .1. Загальна інформація

Назва навчальної дисципліни Плавання з методикою викладання										
Форма навчання	Рік підготовки	Семестр	Кількість			Кількість годин				Вид підсумкового контролю
			кредитів	годин	змістових модулів	лекцій	практичні	семінарські	лабораторні	
Денна										іспит
Заочна										іспит

#### .2. Дидактична карта навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		л	п	лаб	інд		л	п	лаб	інд
<b>Теми лекційних занять</b>	<b>Змістовий модуль 1.</b> Теоретичні основи спортивного та прикладного плавання									
Тема 1. Вступ у дисципліну методикою викладання»	12	2	4			6	12	2		
Тема 2. Основні завдання, методи та засоби початкового навчання плаванню	13	2	4			7	13			
Тема 3. Основи техніки плавання	13	2	4			7	15	2		
Разом за ЗМ1	38	6	12			20	40	2	2	36
<b>Теми лекційних занять</b>	<b>Змістовий модуль 2.</b> Організаційно-методичні основи навчання та тренування з плавання									
Тема 1. Техніка плавання способом брас	13	2	4			7	13			13
Тема 2. Техніка плавання способом кроль на грудях	13	2	4			7	11		2	9
Тема 3. Техніка плавання способом кроль на спині	13	2	4			7	13			13

<b>Тема 4.</b> Техніка плавання способом батерфляй	13	2	4			7	13						13
Разом за ЗМ 2	52	8	16			28	50		2				48
<b>Усього годин</b>	90	14	28	-		48	90	2	4				84

### Зміст завдань для самостійної роботи

№	Назва теми
	Плавання як різновид фізичних вправ та вид спорту
	Загальні закономірності плавання
	Теоретичні основи техніки спортивного плавання. Основні положення правил змагань зі спортивного плавання
	Теоретичні основи техніки прикладного плавання та першої допомоги потерпілим на воді
	Організація навчально-тренувального процесу та масових змагань з плавання
	Основні засоби і методи навчання плавання
	Методика навчання та удосконалення техніки спортивних та прикладних способів плавання
	Організаційно-методичні основи початкового тренування з плавання реабілітаційних закладах
	Методика проведення підготовчих вправ для освоєння з водою
	Історичні аспекти розвитку спортивних стилів плавання

### . Система контролю та оцінювання

#### **Види та форми контролю**

Формами поточного контролю є усна чи письмова (тестування, есе, реферат, творча робота, лабораторна робота) відповідь студента та ін.

Формами підсумкового контролю є залік, екзамен, комплексний іспит.

#### **Засоби оцінювання**

Засобами оцінювання та демонстрування результатів навчання можуть бути:  
 контрольні роботи;  
 стандартизовані тести;  
     - аналітичні звіти;  
     - реферати;  
 складання контрольних нормативів;  
     - інші види індивідуальних та групових завдань.

#### **Критерії оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни (залік)**

Поточне тестування та самостійна робота							Кількість балів (залік)	Сума		
ЗМ 1 (27 балів)			ЗМ 2 (33 балів)							
T. 1.1.	T. 1.2.	T. 1.3.	T.2.1.	T. 2.2.	T. 2.3.	T. 2.4.				
Модуль контроль – 6 б			Модуль контроль – 5 б							

#### **Розподіл балів, які отримують студенти**

Оцінка за національною школою	Оцінка за шкалою ECTS	
	Оцінка (бали)	Пояснення за розширеною шкалою
Відмінно	A (90-100)	відмінно
Добре	B (80-89)	дуже добре
	C (70-79)	добре
Задовільно	D (60-69)	задовільно
	E (50-59)	достатньо
Незадовільно	FX (35-49)	(незадовільно) з можливістю повторного складання
	F (1-34)	(незадовільно) з обов'язковим повторним курсом

#### **Рекомендована література - основна**

1. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт,

2. Ячнюк М.Ю., Ячнюк І.О., Ячнюк Ю.Б. Плавання з методикою викладання: навчально-методичний посібник / укл. М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т імені Ю. Федьковича, 2020. 216 с.
3. Іваськів С.М. Плавання з методикою викладання. / С.М. Іваськів. Тернопіль, ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2003.108 с.
4. Плавание: ученик для студентов и преподавателей вузов физ. воспитания и спорта, тренеров и спортсменов, науч. Работников и врачей / под. общ. ред. В.Н. Платонова. К.: Олімп. лит., 2000. - 216 с.
5. Розпутняк Б.Д. Плавання з методикою викладання. Б.Д. Розпутняк – Луцьк, ВДУ ім. Лесі Українки, 2004. 110 с.

#### . Інформаційні ресурси

1. Плавання. Правила змагань. <http://usf.org.ua/>.  
HYPERLINK "http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis64r\_81/cgiirbis\_64.exe?Z21ID=&I21DBN=VFEIR&P21DBN=VFEIR&R21DBN=1&R21DBN=2&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S
3. <https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=403>

1  
P  
0  
1  
=  
0  
&  
S  
2  
1  
P  
0  
2  
=  
0  
&  
S  
2  
1  
P  
0  
3  
=  
U  
=  
&  
S  
2  
1  
C  
O  
L  
O  
R  
T  
E  
R  
M  
S  
=