

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

\_\_\_\_\_ 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ПЛАВАННЯ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

для студентів

спеціальності

014 Середня освіта

освітньо-професійної програми

Фізична культура

освітньо-професійного ступеня

фаховий молодший бакалавр

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02136554  
Начальник відділу  
моніторингу якості освіти

Програма № 1148

С. Жильцов  
(підпис) (прізвище, ім'я, по-батькові)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 23 р.

Київ-2023

**Розробник:** Тіптюк Ю. С., викладач кафедри фізичного виховання та педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

**Викладач:**

Тіптюк Ю. С., викладач кафедри фізичного виховання та педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

**Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання**

Протокол від \_\_, \_\_, 20\_\_ р. № \_\_

Робочу програму перевірено  
\_\_\_\_\_ 2023 р.

Заступник директора з  
навчально-методичної роботи О. Головчанська Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА  
(підпис)

Заступник директора з навчальної роботи ОК Оксана КАЛАШНИК  
(підпис)

Пролонговано:

На 20\_\_/20\_\_ н.р.(\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

На 20\_\_/20\_\_ н.р.(\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

На 20\_\_/20\_\_ н.р.(\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

На 20\_\_/20\_\_ н.р.(\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

## 1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників                      | Характеристика навчальної дисципліни |    |
|--|--------------------------------------|----|
|  | денна форма навчання                 |    |
| Вид дисципліни                               | Обов'язкова                          |    |
| Мова викладання, навчання, оцінювання        | Українська                           |    |
| Загальний обсяг кредитів/годин               | 4/120                                |    |
| Курс   | 3                                    |    |
| Семестр                                      | 5                                    | 6  |
| Кількість змістових модулів за розподілом    | 1                                    | 1  |
| Обсяг кредитів                               | 2                                    | 2  |
| Обсяг годин, в тому числі                    | 60                                   | 60 |
| Аудиторні                                    | 28                                   | 28 |
| Модульний контроль                           | 4                                    | 4  |
| Підготовка і складання підсумкового контролю | 15                                   | 15 |
| Семестровий контроль                         | -                                    |    |
| Самостійна робота                            | 13                                   | 13 |
| Форма семестрового контролю                  | Іспит                                |    |

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета:** оволодіння студентами теоретичними знаннями, методичними та практичними навичками викладання плавання у закладах загальної середньої освіти.

### **Завдання предмета:**

- ознайомити та навчити техніці спортивного плавання та методиці викладання техніки спортивних способів плавання;
- сформувати навички прикладного плавання;
- ознайомити з організацією роботи з плавання в загальноосвітніх навчальних закладах;
- ознайомити з основами оздоровчого плавання.

Дисципліна, як обов'язкова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння студентами загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

«014 Середня освіта (фізична культура)» (фаховий молодший бакалавр)

| Номер в освітній програмі                                   | Зміст компетентності  | Номер теми, що розкриває зміст компетентності |
|---|---|---|
| <b>Загальні компетентності за освітньою програмою</b>       |   |   |
| ЗК-8  | Здатність набуті застосовувати знання в практичній ситуації   | <b>1-12</b>                                   |
| <b>Фахові компетентності за освітньою програмою</b>         |   |   |
| ФК-1  | Здатність застосовувати знання щодо принципів , засобів та методів фізичного виховання, основ навчання рухових дій та методики розвитку рухових якостей   | <b>1-12</b>                                   |
| ФК-5  | Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.   | <b>1-12</b>                                   |
| ФК-6  | Здатність проводити практичні заняття з плавання у ЗЗСО а також використовувати різні види рухової активності у воді з оздоровчою метою, під час організованого відпочинку (літні табори тощо). | <b>1-12</b>                                   |
| ФК-15   | Здатність добирати і використовувати фізичні вправи на різних етапах навчання видам спорту, доцільно і правильно застосовувати прийоми і страховки.   | <b>1-12</b>                                   |
| ФК-18   | Здатність застосовувати знання про особливості впливу фізичних навантажень на організм у вирішенні практичних тренувальних завдань.   | <b>1-12</b>                                   |
| <b>Програмні результати навчання за освітньою програмою</b> |   |   |

|        |   |             |
|--------|---|-------------|
| ПРН-1  | Вміє спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіє фаховою термінологією та дотримується етики ділового спілкування.  | <b>1-12</b> |
| ПРН-6  | Здійснює навчання руховим навичкам сприяє розвитку рухових якостей, застосовуючи різні форми організації занять фізичними вправами.   | <b>1-12</b> |
| ПРН-7  | Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок.   | <b>1-12</b> |
| ПРН-13 | Здійснює заходи з підготовки учнів до змагань з видів спорту, організацію й проведення спортивних змагань в умовах загальноосвітнього закладу.  | <b>1-12</b> |
| ПРН-17 | Здатний здійснювати організацію діяльності учнів з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму, рухливих ігор та плавання. | <b>1-12</b> |
| ПРН-18 | Дотримується вимог техніки безпеки, санітарних та гігієнічних норм, правил експлуатації спортивних споруд, здійснює профілактику травматизму.   | <b>1-12</b> |

### **3. Результати навчання за дисципліною**

У результаті вивчення дисципліни студенти буде:

- знати техніку виконання та методику навчання спортивних стилів плавання;
- знати порядок надання першої медичної допомоги у випадку травматичних ситуацій та потерпілому на воді;
- вміти використовувати спеціальну та науково-методичну літературу з плавання, знати інші джерела інформації та працювати з ними;
- вміти виділити та усунути основні помилки при навчанні техніці спортивних стилів плавання.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

| Назва змістових модулів, тем  | Усього      | Розподіл годин між видами робіт |          |           |             |            |  |
|---|-------------|---------------------------------|----------|-----------|-------------|------------|--|
|   |             | Аудиторна:                      |          |           |             |            | Підготовка і складання підсумкового контролю |
|   |             | Лекції                          | Семінари | Практичні | Лабораторні | Самостійна |  |
| <b>Змістовий модуль 1 . Техніка спортивних способів плавання.</b>   |             |                                 |          |           |             |            |  |
| Тема 1. Плавання – загальна характеристика. Історія розвитку плавання.  | 6           | 2                               |          |           |             |            | 4  |
| Тема 2. Заходи безпеки під час проведення занять плавання ЗЗСО.   | 6           | 2                               |          |           |             |            | 4  |
| Тема 3. Фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання. Загальна характеристика спортивних способів плавання. | 9           | 2                               |          | 4         |             |            | 3  |
| Тема 4. Техніка плавання спортивним способом «Кріль на грудях».   | 22          | 2                               |          | 4         |             | 10         | 2  |
| Тема 5. Техніка плавання спортивним способом «Кріль на спині».  | 15          | 2                               |          | 4         |             | 2          | 2  |
| Тема 6. Техніка плавання спортивним способом «Брас».  | 13          | 2                               |          | 4         |             | 1          |  |
| Модульний контроль  | 4           |                                 |          |           |             |            |  |
| <b>Разом</b>  | <b>60</b>   | <b>12</b>                       |          | <b>16</b> |             | <b>13</b>  | <b>15</b>                                    |
| <b>Змістовий модуль 2. Методика спортивних та прикладних способів плавання.</b>   |             |                                 |          |           |             |            |  |
| Тема 1. Прикладне плавання. Техніка прикладних способів плавання.   | 10          | 4                               |          | 4         |             |            | 4  |
| Тема 2. Методика викладання плавання. Загальна характеристика.  | 12          | 2                               |          | 4         |             |            | 4  |
| Тема 3. Комплекс вправ для освоєння з водним середовищем.   | 12          | 2                               |          | 4         |             | 3          | 3  |
| Тема 4. Методика навчання спортивним способам плавання (кріль, на спині, брас).   | 12          | 2                               |          | 2         |             | 6          | 2  |
| Тема 5. Особливості організації роботи з плавання у загальноосвітніх навчальних закладах.                               | 10          | 2                               |          | 2         |             | 4          | 2  |
| Модульний контроль  | 4           |                                 |          |           |             |            |  |
| <b>Разом</b>  | <b>60</b>   | <b>12</b>                       |          | <b>16</b> |             | <b>13</b>  | <b>15</b>                                    |
| <b>Усього</b>   | <b>*120</b> | <b>24</b>                       |          | <b>32</b> |             | <b>26</b>  | <b>30</b>                                    |

\* з урахуванням МКР -8 год.

## **5. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1. Техніка спортивних способів плавання.**

**Тема1. Лекція 1.** Плавання – загальна характеристика. Історія розвитку плавання.

Основні питання / ключові слова: плавання, спортивні стилі плавання, властивості води (густина води, сила виштовхування, плавучість).

Рекомендована література: 2, 4.

**Тема2. Лекція 2.** Заходи безпеки під час проведення занять з плавання ЗЗСО.

Основні питання / ключові слова: правила техніки безпеки, поведінка в басейні, попередження травматизму.

Рекомендована література: 2, 4.

**Тема3. Лекція 3** Фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання. Загальна характеристика спортивних способів плавання.

Основні питання / ключові слова: густина води, сила виштовхування, плавучість.

Рекомендована література: 1, 4.

**Тема4. Лекція 4.** Техніка плавання спортивним способом «Кріль на грудях».

Основні питання / ключові слова: техніка дихання, координація рухів, старт, повороти.

Рекомендована література: 2, 3, 4.

**Тема5 Лекція 5.** Техніка плавання спортивним способом «Кріль на спині».

Основні питання / ключові слова: техніка дихання, координація рухів, старт, повороти.

Рекомендована література: 2, 4.

**Тема 6. Лекція 6**Техніка плавання спортивним способом «Брас».

Основні питання / ключові слова: техніка дихання, координація рухів, старт, повороти.

Рекомендована література: 2, 4.

| № з/п | Назва теми практичного заняття   | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| 1     | Фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання.<br>Загальна характеристика спортивних способів плавання. | 4               |
| 2     | Техніка плавання спортивним способом «Кріль на грудях».  | 4               |
| 3     | Техніка плавання спортивним способом «Кріль на спині».   | 4               |
| 4     | Техніка плавання спортивним способом «Брас».   | 4               |
|       | <b>Всього</b>  | <b>16</b>       |

## **Змістовий модуль 2. Методика навчання спортивним та прикладним способам плавання.**

**Тема1. Лекція 1** Прикладне плавання. Техніка прикладних способів плавання.

Основні питання / ключові слова: значення прикладного плавання, застосування прикладного плавання, рятування потерпаючого на воді.

Рекомендована література: 3, 4.

**Тема2. Лекція 2** Методика викладання плавання. Загальна характеристика.

Основні питання / ключові слова: основні засоби навчання, основи тренувального процесу, послідовність вправ.

Рекомендована література: 2, 3, 4.

**Тема3. Лекція 3** Методика навчання спортивним способам плавання (кріль, на спині, брас).

Основні питання / ключові слова: положення тулуба, дихання, узгодження рухів, виправлення помилок.

Рекомендована література: 3, 4.

**Тема4. Лекція 4.** Особливості організації роботи з плавання у закладах загальної середньої освіти.

Основні питання / ключові слова: техніка безпеки під час плавання, вікові особливості, спеціальна фізична підготовка на суші, техніко тактична підготовка на воді, орієнтовані навчальні нормативи.

Рекомендована література: 2,3.



| <b>№ з/п</b> | <b>Назва теми практичного заняття</b>  | <b>Кількість годин</b> |
|--------------|--|------------------------|
| 1            | Прикладне плавання. Техніка прикладних способів плавання.                        | 4                      |
| 2            | Методика викладання плавання. Загальна характеристика.                           | 4                      |
| 3            | Комплекс вправ для освоєння з водним середовищем.                                | 4                      |
| 4            | Методика навчання спортивним способам плавання (кроль, на спині, брас).          | 2                      |
| 5            | Особливості організації роботи з плавання у закладах загальної середньої освіти. | 2                      |
|              | <b>Всього</b>  | <b>16</b>              |

## **6. Контроль навчальних досягнень**

### **6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів**

| <b>Вид діяльності студента</b>            | <b>Мінімальна кількість балів за одиницю</b> | <b>Модуль 1</b>          |                                    | <b>Модуль 2</b>          |                                    |
|---|--|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|
|   |  | <b>Кількість одиниць</b> | <b>Максимальна кількість балів</b> | <b>Кількість одиниць</b> | <b>Максимальна кількість балів</b> |
| Відвідування лекцій                       | <b>1</b>                                     | <b>6</b>                 | <b>6</b>                           | <b>6</b>                 | <b>6</b>                           |
| Відвідування практичних занять            | <b>1</b>                                     | <b>16</b>                | <b>16</b>                          | <b>16</b>                | <b>16</b>                          |
| Робота на практичному занятті             | <b>10</b>                                    | <b>16</b>                | <b>160</b>                         | <b>16</b>                | <b>160</b>                         |
| Виконання завдання для самостійної роботи | <b>5</b>                                     | <b>3</b>                 | <b>15</b>                          | <b>3</b>                 | <b>15</b>                          |
| Виконання                                 | <b>25</b>                                    | <b>2</b>                 | <b>50</b>                          | <b>2</b>                 | <b>50</b>                          |

|  |  |            |  |            |  |
|--|--|------------|--|------------|--|
| контрольної роботи                       |  |            |  |            |  |
| <b>Разом</b>                             |  | <b>247</b> |  | <b>247</b> |  |
| <b>Максимальна кількість балів - 494</b> |  |            |  |            |  |
| <b>Розрахунок коефіцієнта -8,23</b>      |  |            |  |            |  |

### **6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.**

Зміст самостійної роботи студентів має таку структуру :

1. Опрацювати зміст тем за літературою та іншими джерелами інформації.
2. Відповісти на питання.
3. Виконати завдання  
(оцінюється на 5 балів).

| <b>№ з\п</b> | <b>Назва теми</b>  | <b>Кількість годин</b> | <b>Бали</b> |
|--------------|--|------------------------|-------------|
| 1            | Техніка плавання спортивним способом «Кріль на грудях».                          | 10                     | 5           |
| 2            | Техніка плавання спортивним способом «Кріль на спині».                           | 2                      | 5           |
| 3            | Техніка плавання спортивним способом «Брас».                                     | 1                      | 5           |
| 4            | Комплекс вправ для освоєння з водним середовищем.                                | 3                      | 5           |
| 5            | Методика навчання спортивним способам плавання (кріль, на спині, брас).          | 6                      | 5           |
| 6            | Особливості організації роботи з плавання у закладах загальної середньої освіти. | 4                      | 5           |
|              | <b>Разом</b>   | <b>26</b>              | <b>30</b>   |

### 6.3 Форма проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульний контроль проводиться в комбінованій формі .

Критерії оцінювання модульної роботи:

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

#### 6.4.Шкала відповідності оцінок.

| <b>Рейтингова оцінка</b> | <b>Оцінка за стобальною шкалою</b> | <b>Значення оцінки</b>   |
|--------------------------|------------------------------------|--|
| <b>A</b>                 | <b>90-100 балів</b>                | Відмінно — відмінний рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками  |
| <b>B</b>                 | <b>82-89 балів</b>                 | Дуже добре — достатньо високий рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу без суттєвих грубих помилок  |
| <b>C</b>                 | <b>75-81 балів</b>                 | Добре — в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок   |
| <b>D</b>                 | <b>69-74 балів</b>                 | Задовільно — посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності                        |
| <b>E</b>                 | <b>60-68 балів</b>                 | Достатньо — мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)  |
| <b>FX</b>                | <b>35-59 балів</b>                 | Незадовільно з можливістю повторного складання — незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання |
| <b>F</b>                 | <b>1-34 балів</b>                  | Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу — досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни                           |

## 7. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «Плавання з методикою викладання»

Разом: 120 год., лекції –24 год., практичні роботи – 32год., самостійна робота – 26 год., підготовка і складання підсумкового контролю – 30 год., підсумковий контроль – 8 год.

| Модулі             | Назва модуля                          | КІЛЬКІСТЬ балів за модуль | Теми лекцій   | Теми семінарських занять | Теми практичних робіт   | Самостійна робота | Види поточного контролю                 |
|--------------------|---------------------------------------|---------------------------|---|--------------------------|---|-------------------|---|
| Змістовий модуль І | Техніка спортивних способів плавання. | 247 бали                  | Вступ до предмету. Плавання – загальна характеристика. Історія розвитку плавання.                               |                          |   | 15 балів          | Модульна контрольна робота 2 (25 балів) |
|                    |                                       |                           | Заходи безпеки під час проведення занять з плавання ЗЗСО.   |                          |   |                   |   |
|                    |                                       |                           | Фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання. Загальна характеристика спортивних способів плавання. |                          | Фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання. Загальна характеристика спортивних способів плавання. |                   |   |
|                    |                                       |                           | Техніка плавання спортивним способом «Кроль на грудях».   |                          | Техніка плавання спортивним способом «Кроль на грудях».   |                   |   |
|                    |                                       |                           | Техніка плавання спортивним способом «Кроль на спині».  |                          | Техніка плавання спортивним способом «Кроль на спині».  |                   |   |
|                    |                                       |                           |   |                          | Техніка плавання спортивним способом «Брас»   |                   |   |

|                            |  |                  |   |  |   |                 |  |
|----------------------------|--|------------------|---|--|---|-----------------|--|
| <b>Змістовий модуль II</b> | <b>Методика навчання спортивним та прикладним способам плавання.</b> | <b>247 балів</b> | Прикладне плавання. Техніка прикладних способів плавання.               |  | Прикладне плавання. Техніка прикладних способів плавання.                         | <b>15 балів</b> | <b>Модульна контрольна робота 2 (25 балів)</b> |
|                            |  |                  | Методика викладання плавання. Загальна характеристика.                  |  | Методика викладання плавання. Загальна характеристика.                            |                 |  |
|                            |  |                  |   |  | Комплекс вправ для освоєння з водним середовищем.                                 |                 |  |
|                            |  |                  | Методика навчання спортивним способам плавання (кроль, на спині, брас). |  | Методика навчання спортивним способам плавання (кроль, на спині, брас).           |                 |  |
|                            |  |                  | Особливості організації роботи з плавання у ЗЗСО.                       |  | Особливості організації роботи з плавання у загальноосвітніх навчальних закладах. |                 |  |

## **8. Рекомендована література**

1. Глазирін І.Д. / Плавання / навч. Посібник / І.Д. Глазирін Київ: Кондор, 2016. – 502с.
2. Осокіна Т. І. Навчання плаванню в дитячому садку/ Т.І. Осокіна, Е.А. Тімофєєва, Т. Л. Богіна. –: Просвіта, 2011.
3. Плавання / Г. М. Абсалямов. М. М. Булатова, Н. Ж. Булгакова та ін.. під ред. В. Н. Платонова. – Київ, Олімпійська література,, 2018.
4. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: навчальний посібник/ Л.М. Шульга .- Київ: Олімпійська література, 2018 – 232 с.:іл

## **Інформаційні ресурси**

1. [www.mon.gov.ua](http://www.mon.gov.ua)
2. [HTTPS://USEF.ORG.UA/](https://usef.org.ua/)