

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

Факультет _____ Спорту та фізичної культури _____
Кафедра _____ теорії та методики спорту _____

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувача кафедри

_____ Бабаліч В.А. _____

«__28__»__серпня__2025 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

_____ Методика викладання плавання _____
(шифр і назва навчальної дисципліни)
Рівень вищої освіти: _____ Перший (бакалаврський) _____
Галузь знань: _____ 01 Освіта/Педагогіка _____
(шифр, назва галузі)
Спеціальність: _____ 014 Середня освіта (Захист України та фізична культура) _____
(шифр і назва спеціальності)
Освітня програма _____
Форма навчання _____ денна, заочна _____
(денна, заочна)

2025– 2026 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни Методика викладання плавання
(назва навчальної дисципліни)
розроблена на основі освітньо-професійної програми 014 Середня освіта (Захист
України та фізична культура)
навчального плану підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня
бакалавр за спеціальністю 014 Середня освіта
(шифр і назва спеціальності)

Розробники: Бабаліч В.А. доцент кафедри теорії та методики спорту, кандидат педагогічних наук, доцент

(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри
_____Теорії та методики спорту_____

Протокол від « 28__»_____серпня_____2025 року № 1__

Завідувачка кафедри теорії та методики спорту

(підпис)

_____ Бабаліч В.А.

(прізвище та ініціали)

Робоча програма навчальної дисципліни «Методика викладання плавання» для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Захист України та фізична культура) за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти. – ЦДУ імені В. Винниченка, 2025. – 28 с.

©Бабаліч В.А., 2025 рік
© ЦДПУ імені В. Винниченка, 2025 рік

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань _____ 01 Освіта/Педагогіка ____ (шифр і назва)	Нормативна	
Індивідуальне навчально-дослідне завдання конспект за завданням	Спеціальність: 014 Середня освіта (шифр і назва)	Рік підготовки	
		2-й	1-й
Семестр			
3-й		2-й	
Загальна кількість годин – 120		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2	Освітня програма: 014.16 Середня освіта (Захист України та фізична культура) (шифр і назва)	16 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		44год.	6/- год.
		Лабораторні	
	Рівень вищої освіти: Перший (бакалаврський)	- год.	- год.
		Самостійна робота	
		60 год.	110 год.
		Індивідуальні завдання:	
		3/6 год.	
		Вид контролю:	
		екзамен	екзамен

1.2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: Формування у студентів теоретичних знань і практичних навичок, необхідних для ефективного викладання плавання, розвитку спортивної майстерності та забезпечення безпеки на воді.

Завдання:

- Оволодіння основами техніки спортивного плавання, включаючи класифікацію стилів, термінологію та методику навчання.
- Аналіз фізичних властивостей води та їх впливу на рухи плавця, зокрема закономірностей статичного і динамічного плавання. Вивчення біомеханічних характеристик рухів плавця та методів їх вдосконалення.
- Розгляд методики навчання техніки плавання, стартів і поворотів, а також виправлення типових помилок.
- Формування загальних та фахових компетентностей для ефективного викладання плавання в освітніх і спортивних закладах.
- Застосування сучасних тренувальних підходів для підготовки спортсменів різного рівня.
- Ознайомитись з особливостями процесу формування рухової навички у людини, метою та завданнями початкового навчання плаванню.
- Ознайомитись з основними принципами, методами та засобами початкового навчання плаванню, особливостями процесу комплектування навчальних груп.
- Ознайомитись з водними видами спорту.
- Вивчити основні системи початкового навчання плаванню, особливості їх застосування.
- Вивчити етапи початкового навчання плаванню, методичні послідовності вивчення техніки окремого способу плавання, окремого елементу способу плавання, техніки спортивних способів плавання.
- Вивчити методичні особливості планування та проведення навчальних занять з плавання, а також особливості організації та планування процесу початкового навчання плавання різного контингенту людей.
- Оволодіти методикою початкового навчання плаванню.
- Ознайомитись з прикладними способами плавання плаванню.
- Ознайомитись з основними принципами, методами та засобами початкового навчання прикладних способів плавання.
- Вивчити основні способи транспортування потерпілого та звільнення від його захватів.
- Вивчити етапи першої долікарської допомоги потерпілим на водоймах.
- Ознайомитись з особливостями організації і проведення оздоровчих, лікувальних занять, а також занять для людей з особливими потребами.
-

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані такі *компетентності*:

Інтегральні компетентності Бакалавр: здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів освітніх наук та педагогіки, військово-патріотичного виховання, фізичного виховання і спорту й характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.	
загальні	фахові
ЗК 4. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.	ПК 2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні в контексті положень «Нової української школи». ПК 3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних

	досягнень учнів із захисту України та фізичного виховання. ПК 6. 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. ПК 10. Здатність самостійно проводити навчальні заняття та позаурочні заходи із захисту України та фізичної культури з учнями закладів загальної середньої освіти, професійної освіти, загальноосвітніх установ. ПК 11. Здатність організовувати роботу шкільної секції спортивного напрямку та гуртка військово - патріотичного спрямування. ПК 13. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей. ПК 15. Здатність до організаційної роботи фізкультурно - оздоровчого та національно - патріотичного спрямування у позашкільних закладах учнівської молоді, оздоровчих таборах; під час навчально - польових зборів
--	--

1.3. Очікувані програмні результати навчання:

ПРЗ1. Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРЗ5. Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності та військово -спортивного багатоборства.

ПРЗ9. Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

ПРУЗ. Володіє 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.

ПРУ8. Вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту.

ПРУ9. Здатний скласти планувальну і звітну документацію, організовувати та проводити спортивні змагання, масові фізкультурні національно-патріотичні заходи.

ПРУ11.Здатний здійснювати організацію рекреаційнооздоровчої діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя

Також дисципліна сприяє реалізації цілей сталого розвитку (глобальні цілі):

Ціль 3 «Міцне здоров'я і благополуччя», забезпечуючи підготовку фахівців, здатних популяризувати здоровий спосіб життя, запобігати захворюванням через плавання та підвищувати безпеку на воді.

Ціль 4 «Якісна освіта» (інноваційні методи навчання)

2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Розділ 1. Вступ до предмета “Методика викладання плавання”. Історія розвитку плавання

Тема 1. Вступ до предмета “Методика викладання плавання”. Історія розвитку плавання.

З історії розвитку плавання і методики навчання. Історія плавання в стародавні часи. Історія плавання на Олімпійських іграх. Історія плавання на Україні. Видатні спортсмени в спортивному плаванні.

Тема 2. Плавання в Україні.

Виступ збірних команд на чемпіонатах світу, Європи та Олімпійських іграх. Видатні спортсмени України.

Тема 3. Плавання в історії Олімпійських ігор.

Еволюція способів плавання. Участь жінок на Олімпійських змаганнях. Особливості застосування обладнання та інвентарю під час проведення перших Олімпійських іграх. Дистанції. Стаєрське плавання, плавання на відкритих водоймах. Програма змагань на Олімпійських іграх. Країни лідери в змаганнях з плавання.

Тема 4. Класифікація і термінологія.

Визначення і зміст предмету. Класифікація і термінологія. Відповідно з прийнятою класифікацією, плавання ділять на такі основні групи: плавання спортивне і прикладне, ігри і розваги на воді, синхронне плавання, водне поло, стрибки у воду, підводний спорт. Способи плавання дистанції. Специфічна термінологія

Тема 5. Правила безпеки на воді.

Вимоги техніки безпеки перед початком роботи. Вимоги по техніці безпеки під час занять. Вимоги техніки безпеки після закінчення занять. Техніка безпеки при проведенні занять на відкритій воді.

Розділ 2. Основи техніки спортивного плавання

Тема 1. Засади техніки плавання.

Фізичні властивості води. При плаванні тіло людини майже повністю занурене у воду. Тому для правильного розуміння основ техніки плавання і впливу плавання на організм людини необхідно знати основні фізичні властивості води. До основних факторів, які визначають техніку плавання і від яких вона залежить зараховують: закони фізики (гідродинаміки), що відображають фізичні властивості середовища в якому знаходиться плавець; анатомічні особливості будови тіла людини; закономірності фізіологічних процесів, що протікають в організмі людини; завдання, що вирішуються із застосуванням плавання і конкретні умови, в яких знаходиться плавець. В'язкість води. Тиск води. Рефракція води. Звукопроникність. Теплоємність, теплопровідність.

Тема 2. Закономірності статичного плавання.

Гідростатична рівновага тіла плавця, закономірності статичного плавання знаходяться у тісному зв'язку із силами гідростатичного тиску. Ці сили діють на будь-яку поверхню тіла, зануреного у воду. Сили тиску води завжди направлені перпендикулярно до поверхні тіла і зростають з глибиною. Позитивний опір. Негативний опір. Закон Архімеда. Плавучість. Питома вага тіла.

Тема 3. Закономірності динамічного плавання.

Опір води і динамічне плавання. Під динамічним плаванням розуміють поступальний рух плавця у воді. При статичному плаванні положення тіла плавця визначається двома силами – силою ваги (направленою вниз) і силою тиску води (направленою вгору). Сила тяги, сила лобового опору, підйомна і топляча сила, кута атаки. Залежність опору води від форми тіла і гладкості його поверхні: опір тертя, опір форми, опір хвильутворення

Тема 4. Закономірності раціональної техніки гребкових рухів.

Швидкість руху тіла у воді і її вплив на величину опору. Анатомічна будова тіла людини і її вплив на величину опору. Фізіологічні процеси і їх вплив на техніку плавання. Характерні особливості спортивних способів плавання. Техніка спортивного плавання. Положення тіла плавця у воді і рухи ногами. Рухи руками. Фазовий склад і загальне узгодження рухів.

Розділ 3. Техніка спортивного плавання

Тема 1. Загальна характеристика техніки способів плавання, стартів і поворотів.

Способи плавання - кроль на грудях, кроль на спині, дельфін, брас. Загальна характеристика способу. Положення тулуба. Рухи ногами. Рухи руками. Дихання. Узгодження рухів. Двохударний кроль. Чотириударний кроль. Шестиударний кроль. Аналіз техніки плавання різними способами.

Загальна характеристика виконання стартів. Старт з тумбочки. Старт з води. Вихідне положення плавця на старті. Підготовчі рухи. Відштовхування. Політ. Вхід у воду. Ковзання під водою. Початок плавальних рухів та вихід на поверхню води.

Тема 2. Біомеханічна характеристика способів плавання (кроль, брас, дельфін), стартів і поворотів.

Траєкторія гребка, сила, швидкість руху кінцівок, механіка рухів ногами і руками у плаванні різними способами плавання. Заходи, що сприяють зменшенню опору воді. Збільшення кількості поступальних рухів плавця.

Тема 3. Помилки в техніці плавання, у виконанні стартів і поворотів.

Характеристика помилок при плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом, батерфляєм, у виконанні стартів і поворотів. Причини помилок, наслідки помилок, способи виправлення.

Розділ 4. Методика початкового навчання плаванню. Організація і проведення змагань.

Тема 1. Принципи навчання плаванню.

Принципи навчання. Науковості, свідомості й активності, наочності, системності і послідовності навчання, доступності й індивідуалізації, міцності засвоєння. Планування навчання спортивним способом плавання.

Тема 2. Організація процесу початкового навчання плаванню.

Організація і проведення занять з плавання. Методика побудови уроку. Урок плавання. Підготовка викладача до заняття. Плавання в загальноосвітній школі. Завдання, особливості, форми проведення занять. Організація і методика занять з плавання. Структура уроку. Планування: основні документи планування; види та форми контролю.

Тема 3. Методи навчання плаванню.

Методи навчання і тренування. Словесні методи. Наочні методи. Практичні методи. Системи навчання плаванню: послідовна, паралельно-послідовна, одночасна. Характеристика етапів навчання плаванню. Методичні прийоми навчання плавання. Формування рухових навиків у плаванні.

Тема 4. Засоби навчання плаванню.

Засоби навчання і тренування. Загально-розвиваючи, спеціальні та імітаційні вправи на суші. Підготовчі вправи для освоєння з водою. Вправи для вивчення техніки спортивних способів плавання та їх вдосконалення. Навчальні стрибки у воду, ігри та розваги на воді. Методичні вказівки до навчання техніки спортивних способів плавання.

Тема 5. Організація і проведення змагань.

Порядок і регламент роботи змагань. Робота мандатної комісії. Відкриття змагань. Загальний хід змагань. Підведення підсумків. Нагородження. Види змагань, системи оцінки і заліку.

За характером визначення переможців змагання поділяються на (види змагань): особисті (визначаються результати тільки окремих спортсменів), командні (враховуються результати тільки команд), комплексні або особистісно-командні (визначаються результати окремих спортсменів а також команд), колективні (враховуються результати загалом всього колективу, який брав участь в змаганнях). Порядок нарахування залікових очок.

Керування змаганнями. Суддівська колегія. Розсіювання попередніх і фінальних заплівів. Вимоги до техніки плавання на змаганнях спортивними способами плавання та комплексним плаванням. Дистанція, хронометраж, світові рекорди, процедура автоматичного суддівства. Особливості організації дитячих змагань.

Розділ 5. Прикладне, оздоровче плавання

Тема 1. Основи прикладного плавання.

Прикладне плавання вирішує завдання професійно-прикладної фізичної підготовки. Навчання прикладному плаванню – це профілактика в боротьбі з нещасними випадками на воді. Людина, яка добре вміє плавати, може допомогти потерпелому на воді. Цим прикладним видом повинен оволодіти кожен, хто вміє плавати. Порятунк тих, хто тоне, уміння переправлятися з вантажем через водну перешкоду, виконувати різні операції, пов'язані з роботою під водою тощо, повинні бути складовими професійної підготовки рятувальників, моряків, тренерів і викладачів фізичного виховання. Різновиди прикладного плавання.

Тема 2. Техніка прикладного плавання.

Прикладні способи плавання. Пірнання. Техніка пірнання. Методика навчання пірнання. Порятунк потопаючих. Організація рятувальної служби. Рятівний інвентар і техніка його використання. Пасивне плавання. Порятунк уплав. Засоби штучного дихання. Методика навчання порятунку потопаючих. Подолання водяних перешкод. Способи подолання водяних перешкод з підтримуючими засобами і без них.

Тема 3. Послідовність дій при рятуванні потопаючих.

Рятування потерпілого з берега. Рятування потерплого з човна. Рятування потерпілого у воді. Підливання до потерплого. Звільнення від захватів. Транспортування.

Тема 4. Перша допомога потопаючим

Характеристика етапів надання першої долікарської допомоги. Причини смерті на воді. Метод Сильвестра, метод Шеффера, метод Каллістова, метод Холгер-Нільсена. Непритомність. Шок.

Тема 5. Оздоровче плавання

Оздоровче плавання – це метод відновлення фізичного та психоемоційного стану людини за допомогою вправ у водному середовищі. Воно використовується для реабілітації після травм, операцій, при захворюваннях опорно-рухового апарату, нервової та серцево-судинної систем. Перевагами реабілітаційного плавання є зменшення навантаження на суглоби та хребет, покращення кровообігу, стимуляція роботи м'язів та розвиток координації рухів. Вправи у воді сприяють зниженню болю, відновленню рухливості та загальному зміцненню організму. Реабілітаційне плавання широко застосовується у спортивній, медичній та соціальній реабілітації, допомагаючи людям з різними порушеннями здоров'я відновити фізичну активність та покращити якість життя.

3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	усь- го	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	кон.	С.Р.С.		л	п	сем	кон.	С.Р.С.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1. Вступ до предмета «Плавання та методика викладання». Історія розвитку плавання												
Тема 1. Вступ до предмета “Плавання та методика викладання”. Історія розвитку плавання	2	2				2	1					1
Тема 2. Плавання в Україні. Плавання в історії Олімпійських ігор	2					1	1					1
Тема 3. Класифікація і термінологія. Правила безпеки на воді	2					1	1					1
Разом за розділом 1	6	2				4	3					3
Розділ 2. Основи техніки плавання												
Тема 1. Засади техніки плавання	3	2				3	5	1				5
Тема 2. Закономірності статичного плавання	3					2	5					5
Тема 3. Закономірності динамічного плавання	3					3	5					5
Тема 4. Закономірності раціональної техніки гребкових рухів	3					2	6					5
Разом за розділом 2	12	2				10	21	1				20
Розділ 3. Техніка спортивного плавання												
Тема 1. Загальна характеристика техніки способів плавання, стартів і поворотів	10	2	16			4	7	1	1			7
Тема 2. Біомеханічна характеристика способів плавання (кроль, брас, дельфін, кроль на спині), стартів і поворотів	10					4	7					7
Тема 3. Помилки в техніці плавання, при виконанні стартів і поворотів	10					4	9					6
Разом за розділом 3	30	2	16			12	22	1	1			20
Розділ 4. Методика початкового навчання плаванню. Організація змагань												
Тема 1. Принципи навчання плаванню	7					4	11					10
Тема 2. Організація процесу						5	11					10

початкового навчання плаванню	8											
Тема 3. Методи навчання плаванню	8	4	10			5	11	1	2			9
Тема 4. Засоби навчання плаванню	8					5	10					9
Тема 5. Організація і проведення змагань	6	2				2	2					2
Разом за розділом 5	37	6	10			21	43	1	2			40
Розділ 5. Прикладне, оздоровче плавання												
Тема 1. Основи прикладного плавання	7	2				2	4					5
Тема 2. Техніка прикладного плавання	7					2	4					5
Тема 3. Послідовність дій при рятуванні потоплюючих	7		18			2	5	1	3			5
Тема 4. Перша допомога потоплюючим	7					2	5					5
Тема 5. Оздоровче, лікувальне та адаптоване плавання	4	2				2	5					5
Разом за розділом 6	32	4	18			10	25	1	3			20
Усього годин	117	16	44			57	114	4	6			104
ІНДЗ												
ІНДЗ	3	-	-	-	-	3	6	-	-	-	-	6
Усього годин	120	16	44			60	120	4	6			110

4. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Теми лекційних занять

4.1.1 денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вступ до предмета “Методика викладання плавання”. Історія розвитку плавання	2
2	Основи техніки плавання: Засади техніки плавання; Закономірності статичного плавання; Закономірності динамічного плавання; Закономірності раціональної техніки гребкових рухів.	2
3	Техніка спортивного плавання: Загальна характеристика техніки способів плавання, стартів і поворотів; Біомеханічна характеристика способів плавання (кроль, брас, дельфін, кроль на спині), стартів і поворотів; Помилки в техніці плавання, при виконанні стартів і поворотів	4
4	Методика початкового навчання плаванню: Методика початкового навчання плаванню; Принципи навчання плаванню; Організація процесу початкового навчання плаванню; Методи навчання плаванню; Засоби навчання плаванню.	2
5	Організація і проведення змагань	2
6	Прикладне плавання	2
7	Оздоровче плавання.	2
	Разом	16

4.1.2 заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основи техніки плавання: Засади техніки плавання; Закономірності статичного плавання; Закономірності динамічного плавання; Закономірності раціональної техніки гребкових рухів.	1
2	Техніка спортивного плавання: Загальна характеристика техніки способів плавання, стартів і поворотів; Біомеханічна характеристика способів плавання (кроль, брас, дельфін, кроль на спині), стартів і поворотів; Помилки в техніці плавання, при виконанні стартів і поворотів	1
3	Методика початкового навчання плаванню: Методика початкового навчання плаванню; Принципи навчання плаванню; Організація процесу початкового навчання плаванню; Методи навчання плаванню; Засоби навчання плаванню.	1
4	Прикладне плавання	1
	Разом	4

4.2. Теми практичних занять

4.2.1 денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Техніка спортивного плавання.	6
2	Методика початкового навчання плаванню.	10
3	Прикладне плавання	18
	Разом	44

4.2.2 заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Техніка спортивного плавання.	2
2	Методика початкового навчання плаванню.	2
3	Прикладне плавання	2
	Разом	6

4.3. Теми семінарських занять

4.3.1 денна форма навчання

-

4.3.2 заочна форма навчання

-

4.4. Завдання для самостійної роботи

4.4.1 денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вступ до предмета “Методика викладання плавання”. Історія розвитку плавання	2
2	Плавання в Україні Плавання в історії Олімпійських ігор	1
3	Класифікація і термінологія. Правила безпеки на воді	1
4	Засади техніки плавання	3
5	Закономірності статичного плавання	2
6	Закономірності динамічного плавання	3
7	Закономірності раціональної техніки гребкових рухів	2
8	Загальна характеристика техніки способів плавання, стартів і поворотів	4
9	Біомеханічна характеристика способів плавання (кроль, брас, дельфін, кроль на спині), стартів і поворотів	4
10	Помилки в техніці плавання, при виконанні стартів і поворотів	4
11	Принципи навчання плаванню	4
12	Організація процесу початкового навчання плаванню	5
13	Методи навчання плаванню	5
14	Засоби навчання плаванню	5
15	Організація і проведення змагань	2
16	Основи прикладного плавання	2
17	Техніка прикладного плавання	2
18	Послідовність дій при рятуванні потоплюючих	2
19	Перша допомога потоплюючим	2
20	Оздоровче, лікувальне та адаптоване плавання	2
21	НДР	3
	Разом	60

4.4.2 заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вступ до предмета “Методика викладання плавання”. Історія розвитку плавання	1
2	Плавання в Україні Плавання в історії Олімпійських ігор	1
3	Класифікація і термінологія. Правила безпеки на воді	1
4	Засади техніки плавання	5
5	Закономірності статичного плавання	5
6	Закономірності динамічного плавання	5
7	Закономірності раціональної техніки гребкових рухів	5
8	Загальна характеристика техніки способів плавання, стартів і поворотів	7
9	Біомеханічна характеристика способів плавання (кроль, брас, дельфін, кроль на спині), стартів і поворотів	7
10	Помилки в техніці плавання, при виконанні стартів і поворотів	6
11	Принципи навчання плаванню	10
12	Організація процесу початкового навчання плаванню	10
13	Методи навчання плаванню	9
14	Засоби навчання плаванню	9
15	Організація і проведення змагань	2

16	Основи прикладного плавання	5
17	Техніка прикладного плавання	5
18	Послідовність дій при рятуванні потоплюючих	5
19	Перша допомога потоплюючим	5
20	Оздоровче, лікувальне та адаптоване плавання	5
21	НДР	6
	Разом	110

4.5. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Підготувати конспект з теми за планом «Техніка плавання спортивним способами плавання, старти і повороти»

4.6. Методи навчання

Під час вивчення дисципліни «Методика викладання плавання» передбачено комплексне використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності студентів та методів стимулювання і мотивації їх навчання, що сприяє розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця, з урахуванням індивідуальних особливостей учасників освітнього процесу.

З метою формування професійних компетентностей широко впроваджуються інноваційні методи навчання. Це – комп'ютерна підтримка освітнього процесу, впровадження інтерактивних методів навчання (робота в малих групах, мозковий штурм, ситуативне моделювання, опрацювання дискусійних питань, кейс-метод, проєктний метод тощо).

Лекції, практичні заняття, консультації, робота в мережі Інтернет, підготовка рефератів, самостійна робота, складання конспектів за завданням.

Основні форми навчального процесу при вивченні дисципліни «Методика викладання плавання»:

- навчальні заняття;
- консультації;
- самостійна робота студентів;
- робота мережі Інтернет;
- контрольні заходи.

Інноваційні методи та форми роботи:

- Кейс-метод: «Корекція техніки плавання»

Види навчальної роботи студентів:

- лекція з застосуванням мультимедійного обладнання;
- практичні заняття;
- консультація;
- залік.

У процесі вивчення дисципліни «Методика викладання плавання» застосовуються наступні методи навчання:

- *за джерелом передачі та сприймання навчальної інформації* - словесні, наочні, практичні;
- *за характером пізнавальної діяльності учнів* - пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, проблемне викладання, частково-пошуковий, дослідницький;
- *залежно від основної дидактичної мети і завдань* - методи оволодіння новими знаннями, формування вмінь і навичок, перевірки та оцінювання знань, умінь і навичок; методи усного викладу знань, закріплення навчального матеріалу, самостійної роботи учнів з осмислення й засвоєння нового матеріалу роботи із застосування знань на практиці та вироблення вмінь і навичок, перевірки та оцінювання знань, умінь і навичок;
- *класифікація з точки зору цілісного підходу до діяльності у процесі навчання* - методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності; стимулювання й мотивація

учіння, контролю, самоконтролю, взаємоконтролю і корекції, самокорекції, взаємокорекції в навчанні.

4.7. Засоби діагностики результатів навчання здобувачів освіти.

Методи контролю

Поточний контроль, захист реферату, підготовка повідомлення, складання фрагменту уроку з плавання, контрольні роботи, екзамен.

Педагогічний контроль

Педагогічний контроль за навчально-професійною діяльністю студентів (бакалаврів) здійснюється в таких формах:

а) поточний контроль відбувається за результатами виконання самостійних робіт (опрацювання тематичної літератури, підготовка рефератів, конспектування першоджерел, виконання вимог технічної підготовки, самостійне проведення уроку з плавання, виконання нормативів прикладного плавання);

б) допуск до заліку здійснюється наприкінці семестру на основі поточного контролю з урахуванням відвідування занять, підготовкою доповідей, рефератів, повідомлень, здача вимог практичного заняття, якості самостійної навчальної роботи;

Методи контролю та розподіл балів, що присвоюються студентам

Контроль здійснюється під час проведення практичних занять, консультацій, КСР і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи.

Контроль по розділах здійснюється під час практичних занять і поточних консультацій і має на меті перевірку рівня знань студентів засвоєних протягом конкретного розділу.

Семестровий контроль проводиться у формі заліку – І семестр з навчальної дисципліни в обсязі навчального матеріалу, визначеного навчальною програмою, і в терміни, встановлені навчальним планом.

Форма проведення заліку. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно із структурою залікових кредитів.

Поточний контроль

Поточний контроль успішності студентів здійснюється в усній та письмовій формах під час проведення практичних занять та під час КСР. Оцінка поточного контролю знань студентів виставляється за:

1. Систематичність та активність на практичних заняттях, при цьому оцінюється рівень знань продемонстрованих у відповідях і виступах на заняттях, активність при обговоренні дискусійних питань.

2. Відвідування практичних занять. При цьому оцінюється техніка плавання спортивними способами плавання, план-конспект уроку, проведення практичного заняття.

3. Виконання домашніх письмових завдань, передбачених самостійною роботою студента.

4. Виконання тематичних контрольних робіт (при цьому оцінка виставляється за практичні навички та теоретичні знання яких набули студенти після опанування певної теми, за результатами тестування, відповідей на теоретичні питання, розв'язання практичних завдань, виробничих ситуацій, виконання індивідуальних занять, у тому числі підготовки рефератів).

Облік успішності здійснюється у відповідному журналі групи. На підсумковому занятті викладач розраховує і доводить до відома студентів середню із всіх поточних оцінок.

Порядок та критерії виставлення балів

Критерії та норми оцінювання знань студентів

При оцінюванні знань, умінь і навичок студентів при вивченні курсу «Методика викладання плавання» враховується:

1) наявність і характер засвоєння теоретичних знань і практичних вмінь (основи

навчання плаванню, техніка плавання, методика початкового навчання плаванню):

2) якість актуалізації знань з «МВ Плавання» (особливості процесу формування рухової навички у людини, методики початкового навчання плаванню, техніки плавання спортивними і прикладними способами плавання, організація та проведення змагань, основами фізичної підготовки плавців).

3) рівень оволодіння відомими системами початкового навчання плаванню, та особливостями їх застосування.

4) прояв творчості і самостійності в навчально-пізнавальній діяльності:

5) якість виконання самостійної навчальної роботи (зовнішнє оформлення, своєчасність виконання, ретельність тощо). Особливими вимогами до знань студентів з предмету є:

- Володіти технікою спортивних і прикладних способів плавання.

- Знання етапів початкового навчання плаванню, методичної послідовності вивчення техніки окремого способу плавання, окремого елементу способу плавання, методики початкового навчання плаванню.

- Знати етапи першої долікарської допомоги на воді.

Рекомендовано наступні критерії оцінки з кожного виду контролю:

Консультації (під час проведення консультацій студент може підготувати теоретичні питання).

5,0 б. Глибоке розкриття одного з питань. Відповідь студента повністю відповідає змісту питання. Усі основні проблеми визначені чітко. Студент досить вільно й коректно користується методичною термінологією. Він володіє повним запасом методичних термінів. Виконуючі практичні завдання, студент повно і правильно виконав всі заплановані завдання: вільно володіє матеріалом, розуміється в спрямованості технічних характеристик виду, висвітлює питання основ техніки спортивного плавання з позицій структурно-програмованого навчання. Підготовлений конспект за завданням. З висвітленими всіма пунктами плану.

4,0 б. Вільне володіння матеріалом. Відповідь студента в основному відповідає змісту питання. Не всі основні проблеми визначені чітко. Студент в основному правильно використовує методичну термінологію. Невелика кількість термінологічних помилок не перешкоджає розумінню змісту викладеного. Виконуючі практичні завдання, студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. При розв'язанні завдань може наводити окремі приклади на підтвердження і обґрунтування певних положень техніки спортивних способів плавання та основ техніки спортивного плавання. Конспект написаний за всіма пунктами плану, однак аналіз помилок невиконаний у повному обсязі.

3,0 б. Відповідь студента лише частково відповідає змісту питання. Основні проблеми визначені нечітко. Студент допускає значну кількість термінологічних помилок, що ускладнює розуміння змісту викладеного. Він володіє обмеженим запасом методичних термінів. Виконуючі практичні завдання, студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. При розв'язанні завдань не завжди може наводити приклади на підтвердження і обґрунтування певних положень техніки та основ техніки спортивного плавання. Конспект написаний за всіма пунктами плану, однак аналіз помилок у техніці плавання невиконаний.

2,0 б. Відповідь студента не відповідає змісту питання. Основні проблеми не визначені. Студент майже не користується методичною термінологією. Його запас методичних термінів мінімальний. Виконуючі практичні завдання, студент володіє матеріалом на початковому рівні. Здатний зробити аналіз техніки по логічно виділеними частинам, визначаючи рухове завдання певної частини та загальну характеристику способу плавання. У конспекті невисвітлені всі пункти плану або не у повному обсязі.

1,0 б. Студент не відповідає на запитання. Розрізняє техніку плавання на рівні образного сприйняття. У конспекті невисвітлені всі пункти плану або не у повному обсязі.

Практичні заняття

5,0 б. Досконало володіє практичними навичками. Ставиться за виконання рухів, які відповідають всім вимогам техніки плавання визначеним способом. Технічне виконання старту і повороту.

План-конспект уроку виконаний у відповідності з вимогами до поурочного планування щодо формулювання цілей уроку, визначення методичної структури і змісту уроку з урахуванням етапу навчання. Проведення уроку проводилось з дотриманням вимог до відповідної форми занять, а саме: своєчасно і чітко розпочато урок, витримані всі організаційно-методичні розділи підготовчої частини заняття; вдало підібрані ЗРВ, імітаційні, СПВ та основні вправи, що відповідають темі заняття; доцільно використано шикування і перешикування, різноманітні методи навчання; застосовувалась методика запобігання й усунення помилок. Студент прийшов підготовленим до заняття, має свисток і годинник. Під час проведення заняття окрім завдань, постійно спостерігав за технікою і виправляв помилки, при потребі надавав індивідуальні додаткові завдання. Використовував різноманітні методи організації учнів на уроку та способи виконання вправ. Був активним на уроку. Всі розділи уроку витримані за часом і методично правильно проведені.

4,0 б. Технічно володіє практичними навичками. Ставиться за допущення в техніці плавання помилок локального характеру, що не змінюють структуру руху. Незначні помилки у виконанні старту і повороту.

Конспект написаний з незначними помилками. Студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. Вдало підібрані ЗРВ, імітаційні, СПВ та основні вправи, що відповідають темі заняття. Студент прийшов підготовленим до заняття, має свисток і годинник. Намагався постійно виправляти помилки в техніці. Використовував на уроку різні способи виконання вправ. Допущені помилки в організації уроку, а також в його структурі.

3,0 б. Практичні навички в достатньому обсязі. Ставиться за допущення незначних помилок, що трохи зменшують ефективність руху (неточне виконання окремих елементів техніки). Допускаються взаємозалежні помилки у виконанні старту і повороту.

Під час проведення заняття допускав помилки такого характеру: раціональність різноманітних шикувань і перешикувань, дозування навантажень, раціональність методів і способів організації учнів на році, методика виправлення помилок, погано організовує групу. Необґрунтоване відхилення від конспекту уроку. Урок закінчив трохи завчасно.

2,0 б. Практичні навички сформовані. Ставиться при виконанні взаємозалежних помилок, поява одної помилки викликає іншу. Допускаються грубі помилки у виконанні старту і повороту.

Конспект написаний формально або не всі частини розкриті. Студент володіє матеріалом на початковому рівні. Відсутні імітаційні та СПВ вправи. Недостатньо вправ для навчання в основній частині уроку. Студент прийшов не зовсім підготовлений до заняття (відсутній свисток або годинник). Виправлення помилок проводилось формально. Під час проведення заняття допускався грубих помилок у методиці проведення за визначеним завданням.

1,0 б. Не володіє навиками плавання, ледь утримується на поверхні води.

Погано орієнтується у власне підготовленому план-конспекті заняття, методично неточно підібрані вправи. Під час проведення заняття не може пояснити вправу і вказати на помилки у техніці.

0 б. Практичні навички відсутні. План-конспект не підготовлений, студент недопущений до проведення заняття.

Усна відповідь

5,0 б. Глибоке розкриття одного з питань. Відповідь студента повністю відповідає змісту питання. Усі основні проблеми визначені чітко. Студент досить вільно й коректно користується методичною термінологією. Він володіє повним запасом методичних термінів. Виконуючі практичні завдання, студент повно і правильно виконав всі заплановані завдання: вільно володіє матеріалом, розуміється в спрямованості технічних характеристик виду, висвітлює питання основ техніки спортивного плавання з позицій структурно-програмованого навчання. До семінарського заняття підготовлений конспект за завданням. З висвітленими всіма пунктами плану.

4,0 б. Вільне володіння матеріалом. Відповідь студента в основному відповідає змісту питання. Не всі основні проблеми визначені чітко. Студент в основному правильно використовує методичну термінологію. Невелика кількість термінологічних помилок не перешкоджає розумінню змісту викладеного. Виконуючі практичні завдання, студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. При розв'язанні завдань може наводити окремі приклади на підтвердження і обґрунтування певних положень техніки спортивних способів плавання та основ техніки спортивного плавання. Конспект написаний за всіма пунктами плану, однак аналіз помилок невиконаний у повному обсязі.

3,0 б. Відповідь студента лише частково відповідає змісту питання. Основні проблеми визначені нечітко. Студент допускає значну кількість термінологічних помилок, що ускладнює розуміння змісту викладеного. Він володіє обмеженим запасом методичних термінів. Виконуючі практичні завдання, студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. При розв'язанні завдань не завжди може наводити приклади на підтвердження і обґрунтування певних положень техніки та основ техніки спортивного плавання. Конспект написаний за всіма пунктами плану, однак аналіз помилок у техніці плавання невиконаний.

2,0 б. Відповідь студента не відповідає змісту питання. Основні проблеми не визначені. Студент майже не користується методичною термінологією. Його запас методичних термінів мінімальний. Виконуючі практичні завдання, студент володіє матеріалом на початковому рівні. Здатний зробити аналіз техніки по логічно виділеними частинам, визначаючи рухове завдання певної частини та загальну характеристику способу плавання. У конспекті невисвітлені всі пункти плану або не у повному обсязі.

1,0 б. Студент не відповідає на запитання. Розрізняє техніку плавання на рівні образного сприйняття. У конспекті невисвітлені всі пункти плану або не у повному обсязі.

Від 0 б. відсутня відповідь

Самостійна робота (підготовка конспекту за завданням, реферату)

5,0 б. Студент повно і правильно виконав всі заплановані завдання: повно і ґрунтовно написав конспект, всі пункти плану виконані в повному обсязі, робота написана відповідно вимогам до написання того типу робіт (обсяг, структура, зміст оформлення) і захищена.

4,0 б. Конспект написаний за всіма вимогами, всі пункти плану розкриті але були допущені певні неточності, не виконано аналіз помилок у техніці плавання. При захисті допускав помилки.

3,0 б. Конспект написаний стисло, не всі пункти плану розкриті повністю. Студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. Допускаються неповні відповіді по питанням, які вимагають фактичного матеріалу для підтвердження висунутих положень.

2,0 б. Конспект написаний стисло, не завжди повно розкрита тема. Під час захисту студент допускав неточності.

1,0 б. Конспект написаний формально не розкрита суть теми, не всі пункти розкриті, реферати оформлені не за всіма вимогами і не захищений або під час захисту допускались грубі помилки.

0 б. Конспект не підготовлений.

Критерії оцінювання презентації

При оцінці презентації враховуються такі позиції:

Зміст

Розкрито всі аспекти теми

Матеріал викладений у доступній формі

Слайди розташовані в логічній послідовності

Заключний слайд із висновками

Бібліографія з перерахуванням всіх використаних ресурсів

Елементи оформлення

Зміна слайдів

Дизайн

Анімація: стандартні, установка ефектів при зміні слайдів

Графіки, діаграми, малюнки

Елементи творчості

Оригінальність і винахідливі приклади

5,0 б. У презентації відображено глибоке розуміння та усвідомлення матеріалу, творчий підхід до поставлених задач. Під час аналізу-інтерпретації зроблені самостійні висновки, аргументація, висловлене власне ставлення до проблеми. Малюнки, звуки, фото, анімації – у кількості, виправданій змістом презентації. Робота виконана творчо і самостійно. Презентація характеризується оригінальністю

4,0 б. Презентація має задовольняти всім критеріям нижчого рівня і одному або двом таким: відображає глибокий пошук при дослідженні та застосування навичок мислення високого рівня; показує явне поглиблення та розуміння теми; притягує увагу аудиторії.

3,0 б. Проект має чіткі цілі, відповідні темі. Включена інформація добута із різноманітних джерел. Проект корисний не тільки для студентів, які його створили

2,0 б. Проект представляє інформацію, яка структурована у формі опорного конспекту, зрозуміло для аудиторії. Зроблений акцент на важливих питаннях.

1,0 б. Проект сфокусований на темі, але не висвітлює її. Наявна певна організаційна структура, але вона не явна з показу. Можуть бути фактичні помилки чи незрозумілості, але вони не значні

0 б. Презентація або практичне завдання не виконано.

Критерії оцінювання повідомлення

При оцінці відповіді необхідно виділити наступні елементи:

Актуальність описаної проблеми та реальність запропонованого механізму вирішення даної проблеми.

Подання власної точки зору (позиції, ставлення) при розкритті проблеми.

Розкриття проблеми на теоретичному рівні (у порівнянні і з обґрунтуваннями).

Логіка в аргументації свої точки зору, врахування реальних обставин суспільного життя та власного життєвого досвіду.

Оригінальність підходу до вирішення проблем.

Узгодженість в тексті ключових тез та аргументів.

Несуперечність особистісних суджень.

5,0 б. Відображена світоглядна позиція автора, його погляд на сутність проблеми. Проблема розкрита на теоретичному рівні, у зв'язках і з обґрунтуваннями, з точним і повним використанням фахових термінів і понять у контексті відповіді. Робота логічна, послідовна, композиційно чітка. Дано аргументацію своєї думки з опорою на факти або особистий досвід.

4,0 б. Представлено власну точку зору (позицію, ставлення) при розкритті проблеми. Проблема розкрита на теоретичному рівні, з обґрунтуваннями, з достатнім використанням фахових термінів і понять у контексті відповіді. Власна думка аргументована фактами або особистим досвідом.

3,0 б. Представлено власну точку зору при розкритті проблеми. Проблема розкрита з використанням основних термінів і понять у контексті відповіді (теоретичні зв'язки й обґрунтування не присутні або явно не простежуються). Дано аргументацію своєї думки з опорою на факти.

2,0 б. Проблема розкрита при формальному використанні фахових термінів. Власна думка не достатньо аргументована фактами або власним досвідом.

1,0 б. Представлено власну позицію за даною проблематикою на побутовому рівні без аргументації. Проблема не розкрита або дана інформація не в контексті завдання.

0 б. Повідомлення не зроблено

Критерії оцінювання термінологічного словника (ТС)

5,0 б ТС оформлений бездоганно, в словнику виконано опис не менше ніж 25 – 30 термінів.

4,0 б ТС оформлений, в словнику виконано опис не менше ніж 20 термінів.

3,0 б ТС оформлений, в словнику виконано опис не менше ніж 15 термінів.

2,0 б ТС оформлений, в словнику виконано опис не менше ніж 10 термінів.

1,0 б Т С оформлений, в словнику виконано опис не менше ніж 5 термінів.

Критерії оцінювання конспекту курсу

- 5,0 б.** Конспект оформлений згідно стандартних вимог, законспектовані всі лекції.
 - 4,0 б.** Конспект оформлений згідно стандартних вимог, лекції законспектовані на 75%.
 - 3,0 б.** Конспект оформлений згідно стандартних вимог, лекції законспектовані на 50%.
 - 2,0 б.** Конспект неохайний, законспектовано 25% від всього матеріалу.
 - 1,0 б.** Конспект неохайний, законспектовано 10% від всього матеріалу.
 - 0 б.** Конспект не підготовлений.
- відповідей.

4.8. Перелік програмових питань для самоконтролю:

1. Сучасний стан спортивного плавання на Україні.
2. Яке значення відігравало плавання для людини у первісному суспільстві.
3. Яке значення надавалось плаванню в античному світі (у Стародавній Греції, Римі).
4. Розкажіть про способи та дистанції, за якими проводяться змагання у плаванні та реєструються рекорди.
5. Місце плавання у системі фізичного виховання.
6. Аналіз техніки закритого і відкритого поворотів.
7. Назвіть послідовність вивчення спортивних способів плавання (за паралельно-послідовною системою).
8. Аналіз техніки повороту “маятник” при плаванні кролем на грудях
9. Охарактеризуйте залежність опору води від міделевого перерізу та від швидкості руху тіла.
10. Аналіз техніки повороту при плаванні способом “кролем на спині”.
11. Аналіз техніки рухів ногами при плаванні способом “брас”.
12. Аналіз техніки рухів ногами при плаванні способом “кріль на грудях”.
13. Аналіз техніки рухів ногами при плаванні способом “кріль на спині”.
14. Аналіз техніки рухів ногами та руками способом “брас на спині”.
15. Аналіз техніки рухів руками при плаванні способом “брас”.
16. Аналіз техніки рухів руками при плаванні способом “дельфін”.
17. Аналіз техніки рухів руками при плаванні способом “кріль на грудях”.
18. Аналіз техніки рухів руками при плаванні способом “кріль на спині”.
19. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання при плаванні способом “дельфін”.
20. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання при плаванні способом “кріль на спині”.
21. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання способом “брас”.
22. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання способом “кріль на грудях”.
23. Анатомічна будова тіла людини та її вплив на техніку плавання.
24. Вплив сили тяжіння та виштовхувальної сили на формування техніки плавання.
25. Вплив фізичних властивостей води на техніку плавання.
26. Загальні положення до раціональної техніки плавання.
27. Назвіть фази циклу рухів плавця в кожному спортивному способі плавання.
28. Поняття про техніку плавання. Основні фактори, що визначають техніку плавання.
29. Охарактеризувати фактори, які впливають на техніку плавання.
30. Дати визначення поняття “техніка спортивного плавання”.
31. Перерахувати основні властивості води.
32. Проаналізувати вплив позитивного і негативного опору води на техніку плавання.
33. Дати аналіз факторів, які визначають техніку плавання.
34. Проаналізувати вплив питомої ваги людини на оволодіння технікою плавання.
35. Охарактеризувати сили, що просувають плавця вперед.
36. Мідель і його вплив на величину опору.
37. Охарактеризувати вплив опору тертя на динамічне плавання.
38. Охарактеризувати вплив опору хвилеутворення на динамічне плавання.

39. Охарактеризувати вплив опору форми на динамічне плавання.
40. Назвати основні вимоги до техніки дихання.
41. Назвати відмінності між раціональною і не раціональною технікою плавання.
42. Склад суддівської колегії з плавання.
43. Суддівство змагань. Вимоги до техніки плавання способом “брас”.
44. Суддівство змагань. Загальна характеристика організації та проведення змагань з плавання.
45. Суддівство змагань. Оформлення технічної та індивідуальної заявки з плавання.
46. Суддівство змагань. Правила та обов’язки судді з техніки плавання.
47. Суддівство змагань. Розсіювання попередніх запливів, півфіналів та фіналів.
48. Сучасні варіанти старту і поворотів, які застосовуються при плаванні кролем на спині.
49. Характеристика різновидів гідродинамічного опору.
50. Анатомічна будова тіла людини та її вплив на техніку плавання.
51. Способи звільнення від захватів потопаючого.
52. Склад суддівської колегії з плавання.
53. Загальні положення до раціональної техніки плавання.
54. Аналіз техніки рухів руками при плаванні способом “дельфін”.
55. Назвіть основні групи вправ, які застосовуються при освоєнні з водним середовищем і дайте характеристику кожної з них.
56. Поняття про техніку плавання. Основні фактори, що визначають техніку плавання.
57. Аналіз техніки повороту “маятник” при плаванні кролем на грудях.
58. Характеристика вправ при навчанні плаванню способом “дельфін”.
59. Охарактеризуйте залежність опору води від міделевого перерізу та від швидкості руху тіла.
60. Сучасні варіанти старту і поворотів, які застосовуються при плаванні кролем на спині.
61. Послідовність дій при наданні першої медичної допомоги при утопленні.
62. Місце плавання у системі фізичного виховання.
63. Аналіз техніки рухів руками при плаванні способом “кріль на грудях”.
64. Розкажіть про загальну схему навчання спортивним способам плавання.
65. Вплив сили тяжіння та виштовхувальної сили на формування техніки плавання.
66. Аналіз техніки рухів ногами при плаванні способом “брас”.
67. Задачі перших уроків з плавання.
68. Характеристика вправ при навчанні плаванню способом “кріль на спині”.
69. Характеристика першого етапу надання долікарської допомоги при порушенні дихання і серцевої діяльності.
70. Суддівство змагань. Вимоги до техніки плавання способом “брас”.
71. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання при плаванні способом “кріль на спині”.
72. Характеристика вправ при навчанні рухів ногами способом “кріль на грудях”.
73. Суддівство змагань. Правила та обов’язки судді з техніки плавання.
74. Структура уроку з плавання.
75. Аналіз техніки рухів руками при плаванні способом “на боці”.
76. Розкажіть про особливості застосування загально-розвиваючих, спеціальних та імітаційних фізичних вправ на заняттях з плавання.
77. Назвіть фази циклу рухів плавця в кожному спортивному способі плавання.
78. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання способом “кріль на грудях”.
79. Організація та методика проведення уроку з плавання.
80. Вплив фізичних властивостей води на техніку плавання.
81. Аналіз техніки рухів руками при плаванні способом “брас”.
82. Характеристика різновидів гідродинамічного опору.
83. Методика навчання поворотам у плаванні. Характеристика засобів.
84. Послідовність навчання елементів техніки спортивних способів плавання стартів і поворотів.

85. Характеристика методів тренування, які застосовуються при розвитку швидкісної витривалості плавців.
86. Суддівство змагань. Оформлення технічної та індивідуальної заявки з плавання.
87. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання при плаванні способом “дельфін”.
88. Суддівство змагань. Загальна характеристика організації та проведення змагань з плавання.
89. Планування роботи з плавання у школі. Основні документи планування.
90. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання способом “брас”.
91. Яке значення надавалось плаванню в античному світі (у Стародавній Греції, Римі)?
92. Аналіз техніки рухів ногами та руками способом “брас на спині”.
93. Назвіть основні завдання та етапи навчання навичці плавання.
94. Сучасний стан спортивного плавання на Україні.
95. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання способом “на боці”.
96. Характеристика оздоровчого плавання. Які фактори впливають на розвиток техніки спортивного плавання, її варіативність?
97. Аналіз техніки повороту при плаванні способом “кролем на спині”.
98. Характеристика третього етапу надання долікарської допомоги при порушенні дихання і серцевої діяльності.
99. Аналіз техніки рухів руками при плаванні способом “кріль на спині”.
100. Розваги на воді, їх місце у системі навчання та тренування дітей.
101. Суддівство змагань. Принципи складання положення про змагання.
102. Аналіз техніки рухів ногами при плаванні способом “дельфін”.
103. Вимоги до техніки дихання. Фактори, які визначають техніку дихання у плаванні.
104. Прикладне плавання. Причини смерті на воді, види утоплення.
105. Педагогічні принципи навчання. Особливості їх застосування в плаванні.
106. Аналіз техніки рухів ногами при плаванні способом “кріль на спині”.
107. Особливості тренувань плавців різної спеціалізації в плаванні.
108. Характеристика лікувальних занять в плаванні.
109. Охарактеризуйте особливості підпливання та способи транспортування потерпілого до берега.
110. Особливості застосування словесного та наочного методів на заняттях з плавання.
111. Дайте визначення поняттям «техніка спортивного плавання», «кут атаки», «плавучість».
112. Аналіз техніки закритого і відкритого поворотів. Назвіть послідовність вивчення спортивних способів плавання (за паралельно-послідовною системою).
113. Характеристика технічних помилок, що виникають при навчанні техніки плавання та причини їх виникнення.
114. Характеристика рекреаційних та профілактично-оздоровчих занять з плавання.
115. Назвіть послідовність вивчення спортивних способів плавання (за послідовною системою).
116. Характеристика змагального та ігрового методів навчання в плаванні.
117. Розкажіть про способи та дистанції. За якими проводяться змагання з плавання та реєструються рекорди.
118. Охарактеризуйте тренувальні серії інтервального методу під час розвитку швидкісної витривалості плавців.
119. Роль загально-розвиваючих і спеціальних вправ на суші у підготовці плавців.
120. Аналіз техніки рухів ногами при плаванні способом “кріль на грудях”.
121. Охарактеризуйте типові помилки, що виникають при вивченні окремих елементів способу кріль на грудях та вкажіть шляхи їх попередження і усунення.
122. Роль підготовчих вправ для освоєння з водним середовищем.
123. Аналіз техніки пірнання в глибину та довжину. Особливості занурення.
124. Суддівство змагань. Розсіювання попередніх запливів, півфіналів та фіналів.
125. Характеристика методичних прийомів навчання плаванню.

126. Охарактеризуйте типові помилки, що виникають при вивченні окремих елементів способу кроль на спині та вкажіть шляхи їх попередження і усунення.
127. Назвіть послідовність вивчення спортивних способів плавання (за одночасною системою Г.Ф. Польового).
128. Яке значення відігравало плавання для людини у первісному суспільстві?
129. Характеристика методу розучування вправи по елементах в плаванні.
130. Основні умови виправлення технічних помилок при навчанні плаванню.
131. Що таке оздоровче плавання та які його основні завдання?
132. Які способи плавання найчастіше застосовуються в оздоровчому плаванні?
133. Які позитивні ефекти для організму забезпечує оздоровче плавання?
134. Які етапи традиційного оздоровчого плавання Ви знаєте?
135. У чому полягають особливості інноваційних форм оздоровчого плавання (аквааеробіка, аквашейпінг тощо)?
136. Які види інвентарю використовуються під час занять аквафітнесом?
137. Що таке лікувальне плавання та які основні показання й протипоказання до його застосування?
138. Які основні функціональні проби використовуються для оцінки ефективності занять лікувальним плаванням?
139. Як організовується робота фахівців у басейні при проведенні лікувально-оздоровчих занять?
140. Що таке адаптивне плавання і які його основні напрями?
141. Які завдання вирішує адаптивне плавання для людей з обмеженими можливостями?
142. Чим відрізняються кондиційне, рекреативне та профілактично-оздоровче плавання?
143. Як пояснити фізіологічний ефект мікромасажу під час занять у воді?
144. Які фактори визначають ефективність оздоровчого впливу занять у воді (інтенсивність, тривалість, режим тощо)?
145. Чому плавання вважається одним з найефективніших видів фізичної активності для зміцнення здоров'я?

4.9. Схема нарахування балів, які отримують студенти

1, 2 Розділ – 5 балів. Підготовка до усної відповіді (сам. раб.)

3 Розділ – 25 балів. (У разі дистанційного навчання студентам буде запропонована альтернатива щодо виконання практичних навичок)

- 20 балів - подолання 4x50м спортивними способами плавання, виконання старту, повороту
- 5 балів. Підготовка конспекту за завданням (сам. раб.)

4 Розділ – 15 балів.

- 5 балів – груповий проект: підготовка план-конспекту заняття (5 балів сам. раб.) і проведення (ділова гра: Тренер з плавання)
- практичного заняття(5 балів);
- 5 балів усна відповідь (підготовка конспекту за завданням(сам. раб.)

5 Розділ – 10 балів.

- Здача нормативів прикладного плавання: 5б.;
- 5 балів підготовка повідомлення або презентації за вибором студента (завдання науково-дослідницького характеру. Тема: Реабілітаційне плавання) (індивідуальне завдання)

КР - 5 балів – тестове завдання в Moodle ЦДУ

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальне завдання									
Розділ 1			Розділ 2				Розділ 3		
T1	T2	T3	T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3
5							10	10	5
Бали за Розділ			Бали за Розділ				Бали за Розділ		
5 (сам. роб.)							5 (сам. роб.)		
30									

Поточне тестування та самостійна робота										Екза- мен	сума	
Розділ 4					Розділ 5					КР		
T1	T 2	T3	T4	T5	T1	T2	T3	T4	T5			
15					10							
Бали за Розділ					Бали за Розділ							
5 (сам. роб.)					5 (сам. роб.)						5	
30										40	100	

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90-100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73		
60-63	задовільно	
35-59	незадовільно	незараховано
1-34	незадовільно	незараховано

5. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

5.1. Рекомендована література

Основна література:

1. Бабаліч В.А. Основи плавання: історія та особливості техніки, правила змагань. – Кіровоград, 2011. 181с.: ил.
2. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник.* Київ: Кондор, 2006. 502 с. оступний за посиланням: https://library.mdu.edu.ua/Documents/Kondor/Akt_31/plavanie.pdf
3. Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти: навчально-методичний посібник. Житомир: Рута, 2009. 156с: https://ir.polissiauniver.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8951/1/plavannya_2009_157.pdf
4. Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання: Навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 108 с. : <https://eprints.zu.edu.ua/5897/2/2009.pdf>
5. Крук М.З., Крук А.З. Навчання спортивним способам плавання: Навчально-методичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 68 с. <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/17307/contents>
6. Навчально-методичний посібник для студентів ІІ курсу денної та заочної форми навчання спеціалізації «Плавання» / В. П. Лашко, О. О. Сідаш, В. А. Астахов. Дніпропетровськ, 2015. 189 с.

7. Оздоровче плавання [Інтернет]. https://archive.org/details/20191228_20191228_1527
8. Плавання з методикою викладання: навчально-методичний посібник / М. Ю. Ячнюк, І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с. [https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3832/Плавання%20з%20МВ%20\(Методичка\)%20Ячнюк.pdf?isAllowed=y&sequence=1](https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3832/Плавання%20з%20МВ%20(Методичка)%20Ячнюк.pdf?isAllowed=y&sequence=1)
9. Плавання та методика його викладання [Інтернет]. <https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2023/01/Плавання-та-методика-його-викладання.pdf>
10. Сиренко Л. Плавання: навчальний посібник [Інтернет]. Львів: ЛНУ: <https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/09/sirenko-plavannyu.indd-1.pdf>

Допоміжна література

1. Булатова М.М., Сахновський К. П. Плавание для здоровья. К.: Здоров'я, 1988. 136с.
2. Короп Ю.А., Кононенко Ю.А. Женское плавание: Особенности и перспективы. К.: Здоров'я, 1983
3. Короп Ю.О. С.Ф.Цвек Обучение детей плаванию. К.: Рад.школа, 1985. 240с.
4. Короп Ю.О. Тренування жінок-плавців. Посібник для спортсменок найвищих розрядів. К. "здоров'я", 1972. 145с.
5. Мухин В. Н., Радыгин Ю. И. Плавание – здоровье детей. Киев: Здоров'я, 1988. 60 с.
6. Мухин В.Н. Плавание – здоровье детей. К.: Здоров'я, 1988. 64с.
7. Оноприенко Б. И. Биомеханика плавания. Киев: Здоров'я, 1981. 192 с.
8. Парфенов В. А. Плавание. Киев : Вища школа, 1978. 285 с.
9. Парфьонов В. О. Плавання : підручник. Вид. 3-е, переробл. і допов. Київ : Вища школа, 1974. 299 с.
10. Платонов В. М. Плавання. Київ: Радянська школа, 1980. 93 с.
11. Платонов В.Н. Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. М., ФиС, 1985. 256 с.
12. Сахновський К. П. Плавание от массовости – к мастерству. Киев: Здоров'я, 1986. 72 с.
13. Сахновський П. В. Плавання. Київ: Здоров'я, 1973. 126 с.
14. Черняев Э.Г. Как научить детей плавать. [Э.Г.Черняев, В.Н.Топоров]/ К.: Рад.школа, 1987. 76с.
15. Competitive Swimming Manual for Coaches and Swimmers [Internet]. Available from:
16. <https://www.amazon.com/Competitive-Swimming-Manual-Coaches-Swimmers/dp/0720710928>
17. Complete Guide to Primary Swimming [Internet]. Available from: <https://us.humankinetics.com/products/complete-guide-to-primary-swimming>
18. Otsuka J. The Swimmers. Penguin. 2023. 192 s.
19. Special Olympics. Swimming Coaching Guide - Special Olympics [Internet]. Available from: <https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/coaching-guides/Sports-Essentials-Swimming-Coaching-Guide-English-2020-v2.pdf>
20. Swimming 101: The Beginner's Guide to Swimming [Internet]. Available from: <https://www.usms.org/fitness-and-training/guides/swimming-101>
21. Swimming Science Journal [Internet]. Available from: <https://coachsci.sdsu.edu/swim/>
22. Teach Yourself To Swim Using Six New Teaching Methods [Internet]. Available from: <https://www.amazon.com/Teach-Yourself-Using-Teaching-Methods/dp/0989946819>
23. USA Swimming. Coaching Resources - USA Swimming [Internet]. Available from: <https://www.usaswimming.org/coaches-leaders/coaching-resources>

5.2. Методичне забезпечення

Навчально-методичні матеріали: Програма курсу (робоча навчальна програма, силабус); Методичні рекомендації до вивчення окремих тем. Лекційні матеріали, презентації, конспекти лекцій. Завдання для самостійної роботи студентів.

1. Бабаліч В.А. Основи плавання: історія та особливості техніки, правила змагань. – Кіровоград, 2011. 181с.: ил. [Режим доступу: класрум дисципліна «МВ Плавання»](#)
2. Бабаліч В.А. Навчально-методичний посібник для самостійної роботи студентів з дисципліни «Теорія і методика викладання плавання». Кропивницький: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2019. 99 с. [Режим доступу: класрум дисципліна «МВ Плавання»](#)
3. Бабаліч В.А. Методичні рекомендації для проведення занять з плавання у початковій школі. Кропивницький: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2019. 56 с. [Режим доступу: класрум дисципліна «МВ Плавання»](#)
4. Бабаліч В.А. Аквапедагогіка як інноваційний підхід до навчання плаванню дітей в умовах війни. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей Х Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 14–15 листопада 2024 р. Суми: Сумський державний університет, 2024. С.198-199 <https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/97243/3/FVS.pdf;jsessionid=F418428A273A351C22B30B6F4EA0EFDf>
5. Бабаліч В.А. Використання засобів плавання для налагодження міждисциплінарних зв'язків у початковій школі. «Пріоритети розвитку педагогічних та психологічних наук у ХХІ столітті»: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (16-17 березня 2018 р., м. Одеса). Одеса:ГО «Південна фундація педагогіки», 2018. С. 43-46 https://dspace.cusu.edu.ua/items/1c7e7bfd-c8a0-4a72-bc20-c6f899202e9e?utm_source=chatgpt.com
6. Бабаліч В.А. Гігієна студента під час занять плаванням. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Збірник наукових праць І Міжнародної науково-практичної конференції Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка. Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2023. С.159-163
7. Бабаліч В.А. Досвід використання системи moodle під час вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання плавання». Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2019. Випуск 3. 19-22 с. <https://dspace.cusu.edu.ua/handle/123456789/4484>
8. Бабаліч В.А. Дуброва Д., Теоретичні засади компонентів змагальної діяльності в плаванні. Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського і професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України Кіровоград, КДПУ імені Володимира Винниченка, 2013. № XI С. 94-97.
9. Бабаліч В.А. Застосування методики прискореного навчання плавання студентів-спортсменів. в умовах змішаної форми навчання. Proceedings of the scientific and pedagogical internship, December 4 – January 14, 2024. Riga, the Republic of Latvia. 92-96
10. Бабаліч В.А. Особливості оздоровчої роботи з дітьми-чорнобильцями 11-15 років засобами плавання. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук. - теорет. журн. Харків: ХДАФК, 2010. № 2. С.101-103.
11. Бабаліч В.А. Оцінка ефективності методики оздоровлення дітей-чорнобильців засобами плавання. Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Волинь: ВНУ, 2010. № 23. С. 122-128.
12. Бабаліч В.А. Результати впровадження програми початкового навчання плаванню спортсменів з вадами слуху. Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез І Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 7 квітня 2023 року. Харків: ХДАФК, 2023. С. 36-39
13. Бабаліч В.А. Сучасні підходи до змісту та методики корекції фізичного розвитку дітей з вадами слуху засобами плавання. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Збірник наукових праць ХХVI Всеукраїнської науково-практичної конференції Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Харків: ФОП Озеров Г. . В., 2020. – С. 269-274. <https://dspace.cusu.edu.ua/handle/123456789/5362>
14. Бабаліч В.А. Теоретико-методичні засади організації самостійної роботи студентів з

предмету. “Теорія і методика викладання плавання”. Наук. записки. Серія: Педагогічні науки. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. Вип. 134. С.29-32

15. Бабаліч В.А. Теоретико-методологічний аналіз показників підготовленості дітей-чорнобильців до оздоровчих занять з плавання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту// Науковий журнал. Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. № 6. С. 7- 9. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-06/PP201006.pdf>

16. Бабаліч В.А. Тренувальна програма розвитку рухових здібностей спортсменів 12-14 років, засобами «сухого плавання». Бабаліч В. А., Собко Н.Г. PrOsvita: No. 2 (2024): October 2024 С.124-134

17. Бабаліч В.А. Щербина О. Міжпредметні зв'язки – основа інтегрованого навчання плаванню у початковій школі. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Харків: ФОП Озеров Г.В., 2018. С. 73-77. <https://dspace.cusu.edu.ua/handle/123456789/3070>

18. Бабаліч В.А., Голуб О.В. Плавання у фізичному вихованні студентів. Збірник наукових праць. Педагогічні науки. Херсон, 2018. №82. Т. 1 С. 90-95 http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=znppn_2018_82%281%29_20

19. Бабаліч В.А., Желізняк О.В. Оздоровче плавання, як засіб відновлення спортсменів /Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей X Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 14–15 листопада 2024 р. Суми : Сумський державний університет, 2024. С 271-274 с. <https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/97243/3/FVS.pdf>

20. Бабаліч В.А., Маленюк Т.В. Голуб, О.В. Брояковський О.В. Корекція координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху засобами плавання. Спортивний вісник Придніпров'я Науково-практичний журнал. №1. 2020.С. 207-215 <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2020-01/2020-01-22.pdf>

21. Бабаліч В.А., Семідетна В. В.Формування навичок плавання в учнів початкової школи на основі міждисциплінарної інтеграції. Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту : матеріали III Всеукр. наук.-практ. семінару (26-27 травня 2020 р.) [Електронний ресурс]. Кропивницький: КОД, 2020. С.42-45.

Практичні та лабораторні заняття: Методичні вказівки до виконання практичних та лабораторних робіт. Інструкції щодо виконання завдань, алгоритми роботи. Перелік необхідного обладнання та матеріалів. Режим доступу: класрум дисципліна «МВ Плавання», [Moodle ЦДУ](#)

Навчально-дидактичні матеріали: відеоматеріали; комплекси тестових і контрольних завдань. Розробки нтерактивних вправ, кейсів, ситуаційних завдань.

Контрольні та оцінювальні матеріали: Критерії оцінювання знань студентів. Завдання для поточного, проміжного та підсумкового контролю. Тести, контрольні питання, екзаменаційні питання. Режим доступу: класрум дисципліна «МВ Плавання», [Moodle ЦДУ](#)

Додаткові інформаційні ресурси: Підручники, навчальні посібники, монографії. Статті з наукових журналів, електронні ресурси, відкриті освітні платформи. Перелік рекомендованої літератури. Режим доступу: класрум дисципліна «МВ Плавання», [Moodle ЦДУ](#)

5.3. Інформаційні ресурси (перелік інформаційних ресурсів)

1. Федерация плавания Украины <https://www.usf.org.ua/>
2. Бібліотека Верховної Ради України <http://lib.rada.gov.ua>
3. Stanford Encyclopedia of Philosophy <http://plato.stanford.edu>
4. Сайт Інституту філософії НАН України ім. Г.С. Сковороди <http://filosof.com.ua>
5. The Internet Encyclopedia of Philosophy (IEP) <https://iep.utm.edu/>.

6. Національна бібліотека України ім. І.І. Вернадського www.nbuv.gov.ua
7. Обласна універсальна наукова бібліотека ім. Д. Чижевського <http://www.library.kr.ua>
8. Платформа Coursera: курс «Наука про фізичні вправи»
<https://www.coursera.org/programs/program-tsientral-noukrayins-kii-dierzhavnii-piedagogichnii-univiersitiet-imieni/learn/science-exercise>
9. Пошукова система вільного доступу, яка індексує повний текст наукових публікацій всіх форматів і дисциплін <https://scholar.google.com.ua>
10. Соціальна мережа для співпраці вчених <https://www.academia.edu>
11. CUSUIR - Electronic Central Ukrainian State University Institutional Repository
<https://dspace.cusu.edu.ua/home>
12. Perlego - англomовна цифрова бібліотека для студентів (необхідно зареєструватися)
<https://www.perlego.com/home>

6. ПОЛІТИКА КУРСУ

6.1 Щодо академічної доброчесності. Політика щодо академічної доброчесності формується на основі дотримання принципів академічної доброчесності відповідно до Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про наукову і науково-технічну діяльність», «Про авторське право і суміжні права», «Про видавничу справу», з урахуванням норм Положення «Про академічну свободу та академічну доброчесність в Центральнoукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка» (зі змінами)(затверджене вченою радою, протокол №7 від 05.02.2024).

6.2. Особливі умови складання дисципліни для військових, які знаходяться в зоні бойових дій. Для студентів, які проходять військову службу в зоні бойових дій, створюються умови, що враховують їхню специфічну ситуацію. Оцінювання знань таких студентів може здійснюватися у наступних форматах: усні відповіді (через доступні засоби зв'язку); письмові відповіді (надіслані електронною поштою, через месенджери або інші доступні засоби комунікації); інші форми зворотного зв'язку, які враховують технічні можливості та безпекову ситуацію студента.

Строки складання і виконання завдань для таких студентів можуть бути адаптовані, щоб забезпечити їхню можливість завершити дисципліну в умовах обмеженого доступу до навчальних ресурсів. Усі питання організації складання і комунікації вирішуються індивідуально з викладачем та відповідальними особами кафедри.

6.3. Щодо неформальної та інформальної освіти

Відповідно до положення університету про Порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти, в Центральнoукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка (протокол № 9 від 26 грудня 2022 р. https://cusu.edu.ua/images/files-2023/ВЗЯО/Порядок_неформальна_освіта_2022.pdf). (пункт 1.9, 3.5, 3.6.) Умови перезарахування результатів неформальної освіти:

1. Відповідність навчальній програмі дисципліни (участь у заходах інформальної освіти (конференціях, семінарах, тренінгах тощо) повинна відповідати змістовим модулям або темам, передбаченим робочою програмою дисципліни).

2. Форма звітування (за вибором студента) презентація або усне повідомлення.

3. Підтвердуючі документи (сертифікат, програма тощо).

4. Оцінювання. Якщо результати неформальної освіти охоплюють лише частину навчальних результатів, передбачених певним освітнім компонентом, студенту зараховуються лише окремі види навчальної роботи, які відповідають змісту заходу. Оцінювання здійснюється згідно з порядком, визначеним робочою програмою дисципліни, із обов'язковим відсотковим переведенням відповідно до встановленої кількості балів за: розділ, тему, навчальну активність. Отримані результати включаються до підсумкового оцінювання дисципліни. Максимальна кількість балів, що може бути зарахована за участь у заходах неформальної освіти, визначається в межах кількості балів, передбачених робочою програмою на відповідний розділ/тему/завдання.

Процедура проходження неформальної освіти в межах освітнього компоненту:

1. Студент інформує викладача про участь у заході, погоджуючи його доцільність та відповідність курсу.
2. Після подає підтверджуючі документи.
3. Обирає формат представлення результатів (презентація або усне повідомлення).
4. Оцінювання викладачем. Нарахування балів.

6.4. щодо додаткових балів. Для заохочення студентів передбачено систему додаткових балів. У разі відсутності студента з поважних причин (хвороба, виїзд на змагання, збори відсутність підтверджується відповідними документами), він повинен попередити викладача обираючи для себе зручний спосіб (наприклад, в усній формі особисто викладачу, відправивши повідомлення на *Viber* або на електронну пошту). Ми завжди зможемо прийняти альтернативні заходи для виконання завдань. Кожному студенту дозволено один раз бути відсутнім без поважної причини. У разі неодноразової відсутності з неповажних причин такі студенти втрачають право отримати оцінку вище 80 балів. Студенту, який не зміг вчасно виконати завдання надається можливість працювати за індивідуальним графіком, розробленим викладачем.

Система додаткових балів

3 бали – брав активну участь у дискусіях під час практичних занять (мінімум 6 разів)

Наукова стаття з тематики дисципліни:

3 бали – в університетських виданнях.

4 бали – в інших виданнях України та поза її межами.

Участь у змаганнях:

2 бали – зайняте призове місце на всеукраїнських змаганнях.

3 бали – зайняте призове місце на міжнародних змаганнях.