



**Силабус**  
**навчальної дисципліни**  
**«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ**  
**ПЛАВАННЯ»**

**Спеціальність**  
**017 «Фізична культура і спорт»**  
**Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»**  
**освітній рівень - бакалавр**

| <b>1. Загальна інформація</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Назва факультету</b>                                                                             | Фізичної культури та спорту                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Освітня програма</b><br>(назва, рівень вищої освіти, форма навчання)                             | Фізична культура і спорт, перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, денна форма навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Навчальний рік</b>                                                                               | 2020-2021                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Кафедра</b> (назва, адреса, телефон, e-mail)                                                     | Фізичної культури та спорту<br>Каб. 144, корпус Ц<br>+38(066)3930091<br>kafedra-fizvuh.pntu@ukr.net                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Керівник кафедри</b><br>(ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, контактний e-mail)                 | Рибалко Ліна Миколаївна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної культури та спорту<br>e-mail: <a href="mailto:lina-rybalko@ukr.net">lina-rybalko@ukr.net</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Викладачі, що викладають дисципліну</b> (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, контактний e-mail) | ПЕРМЯКОВ ОЛЕКСАНДР АНАТОЛІЙОВИЧ (лектор)<br>Посада: доцент кафедри фізичної культури та спорту<br>Наук. ступінь: кандидат педагогічних наук<br>Вчене звання: доцент<br>e-mail: <a href="mailto:al.permykov@gmail.com">al.permykov@gmail.com</a><br>Контактний телефон: +38(095)1783717<br>ОСТАПОВ АНДРІАН ВАСИЛЬОВИЧ (викладач практичних занять)<br>Посада: старший викладач<br>e-mail: <a href="mailto:elenaostapova04@gmail.com">elenaostapova04@gmail.com</a><br>Контактний телефон: +38(097)0725503 |
| <b>Особа, відповідальна за силабус</b>                                                              | Остапов Андріан Васильович, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту<br>e-mail: <a href="mailto:elenaostapova04@gmail.com">elenaostapova04@gmail.com</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Рік навчання</b><br>(рік, на якому реалізується)                                                 | 2 (другий)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>вивчення дисципліни)</i>                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Семестр</b><br>(семестр, на якому реалізується вивчення дисципліни)             | 4 (четвертий)                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Тип дисципліни</b><br>(обов'язкова/вибіркова)                                   | Обов'язкова                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Обсяг дисципліни</b><br>(кількість кредитів ЄКТС, загальна кількість годин)     | 5 кредитів/150 годин                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Кількість годин</b><br>(лекції, практичні заняття, самостійна робота студентів) | Л-12 год<br>П-38 год<br>СРС-100 год                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Мова навчання</b>                                                               | Українська                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>2. Опис дисципліни</b>                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Загальна характеристика</b>                                                     | Навчальна дисципліна «Теорія та методика викладання плавання» є обов'язковою навчальною дисципліною, яка займає чільне місце в освітній програмі «Фізична культура і спорт», яка забезпечує формування як загальних, так і фахових компетентностей у майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту. |
| <b>Мета вивчення дисципліни</b>                                                    | Метою вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання плавання» є формування у студентів необхідних знань, умінь і навичок стосовно методики проведення занять із плавання з різними категоріями населення в усіх ланках системи фізичної культури та спорту.                            |
| <b>Предмет вивчення дисципліни</b>                                                 | Предметом вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання плавання» є теорія та методика викладання плавання, оволодіння технікою основних видів вправ з плавання, набуття відповідних знань, вмінь і навичок для самостійної педагогічної та організаційної, тренерської роботи.        |
| <b>Цілі навчання</b>                                                               | Основними завданнями вивчення навчальної                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (основні завдання вивчення дисципліни)                         | <p>дисципліни «Теорія та методика викладання плавання» є:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• засвоєння основних знань з техніки плавальних вправ;</li> <li>• опанування методики навчання, тренування та правил проведення змагань з плавання;</li> <li>• освоєння техніки пірнання та звільнення від захватів потопуючого, способи рятування;</li> <li>• техніки штучної вентиляції легень і зовнішнього масажу серця;</li> <li>• сприяти підготовці висококваліфікованих спеціалістів в різних ланках фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Пререквізити</b>                                            | <p>Дисципліни, базові знання яких та результати навчання необхідні студенту для успішного навчання та опанування компетентностями з дисципліни «Теорія та методика викладання плавання»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Теорія та методика фізичного виховання»</li> <li>• «Анатомія людини»</li> <li>• «Фізіологія людини»</li> <li>• «Загальна теорія здоров'я»</li> <li>• «Вступ до спеціальності»</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Пореквізити</b>                                             | <p>Знання з теорії та методики викладання плавання можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: «Спортивно педагогічне вдосконалення», «Управління у сфері фізичного виховання та масової ФК»; «Теорія і методика спортивного тренування», «Загальна теорія підготовки спортсменів» та інших дисциплін</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>3. Структура і зміст дисципліни</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Змістовний модуль 1. Науково-теоретичні основи плавання</b> | <p><b>Тема 1. Визначення та зміст предмету. Історія розвитку плавання</b><br/>Значення плавання в системі фізичного виховання. Класифікація плавальних вправ; освітнє, виховне, оздоровче і прикладне значення занять плаванням; місце і значення плавання в системі фізичного виховання; плавання в школі. Підготовчі вправи, звикання до води. Основні поняття. Етапність процесу навчання та стадії формування рухової навички. Виникнення плавання; відродження та розвиток плавання у XX-XXI столітті; еволюція техніки плавальних вправ та методики підготовки у плаванні; здобутки українського плавання у незалежній Україні; перспективи розвитку плавання в світі та на Україні; плавання на Полтавщині.</p> <p><b>Тема 2. Основи техніки спортивного плавання. Методика навчання техніки старів та поворотів</b><br/>Правила поведінки та міри безпеки на воді. Основні правила поведінки та відповідні умови поводження на воді. Техніка безпеки та організація проведення занять з плавання для різних верств населення. Методика навчання плаванню кролем на грудях. Основні поняття.</p> |



|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |                         |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|                                                                              | 74 – 81                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>C</b> – добре                                                               | <b>3</b> – задовільно   |
|                                                                              | 64 – 73                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>D</b> – задовільно                                                          |                         |
|                                                                              | 60 – 63                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>E</b> – достатньо                                                           |                         |
|                                                                              | 35 – 59                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>FX</b> – незадовільно з<br>можливістю повторного<br>складання               | <b>2</b> – незадовільно |
|                                                                              | 0 – 34                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>F</b> – незадовільно з<br>обов’язковим<br>повторним вивченням<br>дисципліни |                         |
| <b>Умови допуску до підсумкового контролю</b>                                | Студент відвідав усі лекційні та практичні заняття. Для допуску до екзамену необхідно мати не менше 25 балів поточної успішності.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                         |
| <b>Вид підсумкового контролю</b>                                             | Підсумковим контролем є екзамен. Він здійснюється відповідно до вимог «Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                         |
| <b>Критерії оцінювання екзамену/диференційованого заліку</b>                 | Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |                         |
| <b>Максимальна кількість балів</b>                                           | 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                |                         |
| <b>Мінімальна кількість балів, що демонструє рівень засвоєння дисципліни</b> | 60                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |                         |
| <b>5. Інформаційне, методичне та матеріально-технічне забезпечення</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |                         |
| <b>Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію НТБ університету</b>     | <b>Науково-технічна бібліотека Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»:</b><br>1.РПНД «Теорія та методика викладання плавання»<br>2.ОстаповА.В. «Теорія та методика викладання плавання»: Курс лекцій. - Полтава: НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2020. - 236 с.<br>3.Методичні рекомендації з підготовки до практичних занять, виконання самостійної та індивідуальної роботи з дисципліни «Теорія та методика викладання плавання» для студентів напряму підготовки денної форми навчання / Уклад. ОстаповА.В.. - Полтава: НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2020. -30 с.<br><b>Репозитарій НТБ:</b> |                                                                                |                         |
| <b>Методичне забезпечення</b>                                                | 1.РПНД «Теорія та методика викладання плавання»<br>2.ОстаповА.В. «Теорія та методика викладання плавання»: Курс лекцій. - Полтава: НУ «Полтавська політехніка імені Юрія                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |                         |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     | Кондратюка”, 2020. - 236 с.<br>3.Методичні рекомендації з підготовки до практичних занять, виконання самостійної та індивідуальної роботи з дисципліни «Теорія та методика викладання плавання» для студентів напрямку підготовки денної форми навчання / Уклад. ОстаповА.В.. - Полтава: НУ”Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка”, 2020. -30 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Локація та матеріально-технічне забезпечення</b> | Аудиторія 143, теоретичного навчання.<br>Проектор, мультимедіа<br>Практичні заняття басейн «Дельфін»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>6. Оригінальність навчальної дисципліни</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Оригінальність дисципліни</b>                    | Авторський курс, викладання українською мовою                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Розміщення на дистанційній платформі</b>         | Платформа дистанційної освіти університету Moodle<br><a href="http://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=866">dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=866</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>7. Література</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Обов’язкова</b>                                  | 1.Закон України «Про фізичну культуру і спорт». - К., 1994. - 22 с.<br>2..Іваськів С.М., Єрусалимець К.Г. Плавання з методикою викладання. / С.М. Іваськів, К.Г. Єрусалимець // Тестові завдання. – Тернопіль, ТНПУ ім. В.Гнатюка. – 2005 р. – 63 с.;<br>3.Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді. - Л., Українські технології, 2003. - 148 с.<br>4.Розпутняк Б.Д. Плавання з методикою викладання. / Б.Д. Розпутняк – Луцьк, ВДУ ім. Лесі Українки, 2004. – 110 с.;<br>6.<br>5. Шульга Л.М. Оздоровче плавання /Л.М. Шульга // Навчальний посібник. – К.: Олімп. л-ра, 2008 – 232 с.; |
| <b>Додаткова</b>                                    | 1.Глазирін І.Д. Курс лекцій з плавання (рукопис)/І.Д.Глазирін – Черкаси, 2003. – 184 с.<br>2. Булах И.М. Плавание от рождения до школы /И.М.Булах – Минск: Польша, 1991. – 106 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |