



СИЛАБУС
освітнього компонента
«ПЛАВАННЯ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ»

Ступінь освіти: фаховий молодший бакалавр

Освітньо-професійна програма: Фізична культура і спорт
Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Посилання на курс у системі дистанційного навчання: <https://posekmodule.km.ua/course/view.php?id=1506>

Семестр: II(IV) **Кількість кредитів:** 4 **Мова викладання:** державна (українська)

Розклад занять: <https://kpdi.edu.ua/studentu/rozklad-zanyat>

Керівник курсу: Погорецька Ольга Феофанівна,
викладач фізичної культури, спеціаліст вищої категорії,
тренер Паралімпійської збірної України
Контактна інформація: тел. +380977657081
e-mail. olgapogor123@ukr.net

Інформація про консультації (за потреби): очна/онлайн (Viber, Google Meet, Zoom) (за потреби)

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Мета вивчення навчальної дисципліни:	<i>формування системи професійних знань, умінь і практичних навичок, необхідних для організації та проведення тренувального процесу, навчання техніки різних способів плавання, розвитку фізичних якостей та удосконалення рухових дій у водному середовищі, а також забезпечення безпечних умов під час занять</i>
Кількість кредитів	4
Загальна кількість годин	120
Кількість змістових модулів	4

Форма навчання	очна
Статус навчальної дисципліни	<i>обов'язковий освітній компонент</i>
Перелік навчальних дисциплін, які мають бути вивчені раніше, перелік раніше здобутих результатів навчання	Перелік раніше здобутих результатів навчання: <i>Теорія та методика фізичного виховання; анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури; долікарська медична допомога.</i> РН 1 Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини. РН 5 Аналізувати та застосовувати передовий досвід колег. РН 6 Застосовувати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення навчально-методичної праці. РН 7 Вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять. РН 9 Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення. РН 10 Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя. РН 15 Застосовувати у професійній діяльності знання анатомо-фізіологічних особливостей організму людини під час планування занять фізичною культурою і спортом. РН 16 Визначати та здійснювати контроль функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом. РН 18 Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини. РН 21 Планувати, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність з різними віковими та соціальними групами населення, у тому числі з особами з інвалідністю, з урахуванням принципів інклюзивної освіти, формувати позитивну мотивацію до здорового способу життя та активної громадянської позиції.
Підсумковий (семестровий, річний) контроль	<i>Диференційований залік</i>

ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Індекс матриці ОПП	Програмні компетентності та результати навчання
ІК	Здатність вирішувати типові спеціалізовані завдання в галузі фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів та може характеризуватися певною невизначеністю умов; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях
ЗК2	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань) про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення

	здорового способу життя. .
ЗК3	Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел
ЗК6	Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології у практичній діяльності.
ЗК7	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК8	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК9	Здатність ефективно взаємодіяти з представниками різних вікових, соціальних груп та особами з інвалідністю, використовуючи принципи толерантності, партнерства й інклюзивного підходу.
СК2	Здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно-спортивних, оздоровчих заходів.
СК3	Здатність до формування серед різних груп населення навичок ведення здорового способу життя та використання рухової активності для задоволення основних потреб організму людини.
СК4	Здатність до використання знань про будову й функціонування організму людини для ефективно розробки індивідуальних та групових оздоровчих, навчально-тренувальних програм
СК5	Здатність до виконання інструкції долікарської допомоги під час виникнення невідкладних станів.
СК6	Здатність до застосовування методів, засобів, прийомів та організаційних форм під час організації і проведення фізичної культури і спорту.
СК8	Здатність до проведення контролю стану організму під впливом фізичних навантажень за функціональними показниками.
СК9	Здатність до формування мотивації у фізичному самовдосконаленні.
СК10	Здатність застосовувати сучасні методики планування, організації та проведення фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності з урахуванням вікових, фізичних та соціальних особливостей різних груп населення, включно з особами з інвалідністю.
РН 1	Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини.
РН 6	Застосовувати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення навчально-методичної праці
РН 7	Вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять.
РН 8	Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання.
РН 11	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми оздоровчої та профілактичної мети, організовувати та проводити спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи.
РН 18	Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини.
РН 21	Планувати, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність з різними віковими та соціальними групами населення, у тому числі з особами з інвалідністю, з урахуванням принципів інклюзивної освіти, формувати позитивну мотивацію до здорового способу життя та активної громадянської позиції

СТРУКТУРА КУРСУ

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
2	-	-	-	6	Тема 1. Історія і розвиток плавання у світі та Україні	<i>Розуміти</i> основи техніки плавання, значення плавання в фізичному розвитку людини, основи інклюзивної освіти в спортивному середовищі та принципи рівного доступу до занять з плавання. <i>Знати</i> зміст, мету та завдання навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання плавання»; основну термінологію, історію розвитку плавання структуру й основні напрями підготовки фахівців за обраною спеціальністю; основні поняття, терміни та категорії, пов'язані з професійною діяльністю. <i>Вміти</i> пояснювати предмет і завдання навчальної дисципліни; характеризувати основні напрями підготовки за спеціальністю; визначати місце своєї майбутньої професії у соціальній структурі суспільства.
2	-	-	-	6	Тема 2. Теоретико-методичні основи побудови тренувального процесу у спортивному плаванні.	<i>Розуміти</i> загальні принципи спортивного тренування, інклюзивний принцип індивідуалізації навантаження, структуру тренувального процесу у плаванні та його річний цикл, а також стратегію проходження дистанцій різної довжини. <i>Знати</i> систему навантажень у спортивному плаванні, психологічну та тактичну підготовку спортсменів, психологічні особливості роботи з інклюзивними групами спортсменів, техніку безпеки на заняттях з плавання для різних груп учнів (з порушенням слуху, зору, опорно-рухового апарату, РАС, інтелектуальними порушеннями). <i>Вміти</i> планувати тренування для спортсменів різних вікових груп та функціональних можливостей, адаптувати тренувальне навантаження для спортсменів з порушеннями ОРА, слуху, зору, формувати техніку старту, поворотів, фінішу, мотивувати та формувати впевненість спортсменів-плавців.
2	-	-	-	6	Тема 3. Технічні особливості спортивних стилів плавання. Технічні навчання стилів	<i>Розуміти</i> основи і особливості техніки стилів спортивного плавання: модельні вимоги, методику навчання та помилки в техніці й методику їх виправлення. <i>Знати</i> основні напрямки роботи

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						тренера/вчителя у створенні безпечного та підтримувального середовища. <i>Вміти</i> адаптувати стилі: модифікації рухів, використання опорних засобів, скласти план-конспект тренувального заняття плавців.
2	-	-	-	6	Тема 4. Організація та планування процесу навчання і тренування в плаванні: від адаптації до спортивних результатів	<i>Розуміти</i> поєднувати теоретичну та практичну підготовки - вправи на розвиток фізичних якостей. <i>Знати</i> комплекс ЗРВ у воді, контроль та оцінювання тренувального процесу. <i>Вміти</i> адаптовувати вправи на дихання та занурення, працювати з водобоязню та сенсорним перевантаженням, вибудовувати довірливі відносини між тренером та здобувачем, будувати тренувальний процес.
-	2	-	-	2	Тема 5. Аналіз підвидних, підготовчих та імітаційних вправ на суші та воді для вивчення техніки способів плавання:	<i>Розуміти</i> необхідність виконання вправ на суші перед навчанням у воді, зниження навантаження, формування правильних рухових стереотипів, розвиток спеціальної рухливості, його вплив на якість техніки, роль предметів і приладів у навчанні, взаємозв'язок між підвидними, підготовчими та імітаційними вправами, принципи безпеки. <i>Знати</i> основні групи вправ (підвидні, підготовчі, імітаційні), види вправ на суші (вправи для розвитку спеціальної рухливості, вправи з предметами, вправи з приладами), біомеханічні особливості рухів у різних способах плавання (кроль, брас, батерфляй, спина). <i>Вміти</i> показати та виконати вправи на суші для розвитку спеціальної рухливості, використовувати предмети й прилади для імітації гребків та координації рухів, підібрати вправи відповідно до мети: підготовка до навчання техніки чи корекція помилок, демонструвати зв'язок між вправами на суші та їх застосуванням у воді, аналізувати ефективність вправ: які з них краще формують техніку, а які — фізичні якості.
-	2	-	-	4	Тема 6. Методика навчання плавання в інклюзивній групі	<i>Розуміти</i> ефективність інклюзивної методики і безпеку навчання плавання, вплив порушень на сприйняття інструкцій та виконання рухів, важливість багатоканального пояснення для формування навички, логіку диференціації,

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						роль малих груп у створенні комфортного середовища та розвитку соціальних навичок. <i>Знати</i> специфіку роботи з різними групами здобувачів, підходи до пояснення техніки, принципи диференціації завдань залежно від можливостей здобувачів, основи організації роботи в малих групах і тьюторська підтримка, використання універсального дизайну навчання на заняттях плавання. <i>Вміти</i> підібрати та адаптувати вправи для різних категорій здобувачів, використовувати різні канали пояснення залежно від потреб, створювати індивідуальні та групові завдання з урахуванням рівня підготовки й особливостей, організувати роботу в малих групах, забезпечуючи взаємодію та підтримку.
-	4	-	-	2	Теми 7: Розучування техніки плавання спортивного стилю «Кріль на грудях»	<i>Розуміти</i> ефективність рухів при початковому положенні тіла, баланс і просування вперед при правильній роботі ніг, послідовність та безперервність фаз роботи рук, узгодження рухів рук і ніг, взаємозв'язок між технікою та швидкістю/витривалістю, важливість поступового розучування: від окремих елементів до цілісної техніки. <i>Знати</i> початкове положення тіла у воді, техніку рухів ногами, техніку роботи рук, узгодження рухів рук і ніг, основні помилки та способи їх виправлення. <i>Вміти</i> прийняти правильне початкове положення у воді, виконувати удари ногами з правильною амплітудою та частотою, виконувати гребкові рухи руками у правильній послідовності, узгоджувати рухи рук і ніг у єдиному ритмі, додаючи дихання, виконувати вправи для відпрацювання окремих елементів, аналізувати власну техніку та коригувати її.
-	4	-	-	2	Тема 8. Розучування техніки спортивного плавання стилем «Кріль на спині»	<i>Розуміти</i> як правильне положення тіла зменшує опір води й підвищує ефективність плавання, як робота ніг підтримує баланс і просування вперед, чому чергування рухів рук має бути ритмічним і безперервним, як узгодження рухів рук і ніг забезпечує плавність і економію сил, важливість поступового розучування: від окремих елементів до цілісної техніки, логіку використання підвідних та імітаційних вправ

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						для корекції помилок. <i>Знати</i> етапи розучування (початкове положення тіла, рухи ногами, робота рук, узгодження рухів рук і ніг з диханням), підвідні та імітаційні вправи (на суші, у воді), типові помилки (надмірний прогин у попереку, занадто широкі удари ногами, неправильний винос руки, порушення ритму та координації), методи виправлення (використання підвідних вправ, корекція положення тіла, контроль амплітуди рухів, поступове узгодження елементів). <i>Вміти</i> прийняти правильне початкове положення на спині у воді, виконувати удари ногами з правильною амплітудою та частотою, виконувати гребкові рухи руками у правильній послідовності, поєднувати рухи рук і ніг у єдиному ритмі, виконувати підвідні та імітаційні вправи для формування навички, виявляти та виправляти типові помилки у власній техніці або техніці інших.
-	4	-	-	2	Теми 9: Розучування техніки спортивного плавання стилем «Брас» та «Батерфляй»	<i>Розуміти</i> особливості техніки кожного стилів плавання, логіку удосконалення техніки: від базових рухів до комплексних комбінацій із диханням та ритмом, взаємозв'язок між фізичною підготовкою та якістю техніки. <i>Знати</i> методику навчання дітей та дорослих, підготовчі вправи (на суші, у воді), основні принципи удосконалення техніки. <i>Вміти</i> демонструвати правильну техніку брасу та батерфляю у воді, виконувати підготовчі вправи для розвитку сили, гнучкості та координації, пояснювати та показувати техніку дітям і дорослим з урахуванням їхнього рівня, використовувати диференційований підхід, коригувати помилки у виконанні рухів, організовувати навчальний процес так, щоб поступово переходити від окремих елементів до цілісної техніки..
-	4	-	-	2	Теми 10: Розучування техніки стартів і поворотів у спортивному плаванні	<i>Розуміти</i> види стартів і техніка їх виконання, техніка поворотів для різних стилів, методика навчання стартів і поворотів <i>Знати</i> види стартів (з тумби, з води, варіанти стартових положень і їх правила), техніку виконання стартів, техніку поворотів для різних стилів, методику навчання стартів і

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						поворотів, типові помилки при виконанні стартів і поворотів. <i>Вміти</i> виконувати різні види стартів відповідно до правил змагань, демонструвати правильну техніку входу у воду та ковзання після старту, виконувати перекидні та відкриті повороти для різних стилів плавання, використовувати підвідні вправи для формування навички, пояснювати та показувати техніку стартів і поворотів дітям та дорослим, виявляти та виправляти типові помилки у виконанні.
-	2	-	-	4	Теми 11: Особливості проведення тренувального заняття з плавання	<i>Розуміти</i> поєднання теорії та практики, їхній позитивний вплив на ефективність навчання, як контроль за станом учнів запобігає перевантаженню та травмам, важливість індивідуального підходу, логіку побудови заняття, взаємозв'язок між педагогічними принципами, фізіологією та безпекою, роль тренера як організатора, мотиватора та контролера процесу. <i>Знати</i> Структуру тренувального заняття, поєднання практичної та теоретичної підготовки, методи контролю за станом учнів, основні принципи педагогіки та безпеки на заняттях з плавання. <i>Вміти</i> планувати та проводити тренувальне заняття з урахуванням його структури, поєднувати теоретичні пояснення з практичними вправами, використовувати різні методи контролю, коригувати навантаження залежно від стану учнів, забезпечувати безпечні умови на занятті, пояснювати учням значення теоретичних знань для практики.
-	2	-	-	2	Тема 12. Організація та методика проведення тренувального заняття з плавання з дітьми дошкільного віку:	<i>Розуміти</i> мету і завдання занять з плавання для дітей дошкільного віку, вимоги до організації занять (тривалість заняття, кількість дітей у групі, умови безпеки), структуру тренувального заняття: підготовчу частину, основну, заключну частину. <i>Знати</i> мету і завдання занять: формування базових навичок перебування у воді, розвиток координації, витривалості, гнучкості, виховання дисципліни, впевненості та позитивного ставлення до води, вимоги до організації занять, структуру тренувального заняття.

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						<i>Вміти</i> планувати заняття з урахуванням вікових особливостей, поєднувати ігрові методи з навчальними вправами, організовувати групу так, щоб кожен був під контролем, використовувати допоміжні засоби для безпеки та навчання, пояснювати правила поведінки у воді простими словами, проводити підготовчу, основну та заключну частину заняття послідовно й логічно.
-	2	-	-	2	Теми 13: Організація та методика проведення тренувального заняття з плавання зі школярами	<i>Розуміти</i> чому мета занять зі школярами полягає у розвитку техніки та фізичних якостей, а не лише у формуванні базових навичок (як у дошкільнят), вплив тривалості та кількості дітей у групі на ефективність навчання й безпеку, важливість структури заняття, актуальність ігрових методів для школярів та поєднання їх з більш системним навчанням, взаємозв'язок між фізичним розвитком, емоційним комфортом і дисципліною, роль тренера як організатора, наставника й контролера процесу. <i>Знати</i> мету і завдання занять з плавання для дітей шкільного віку, вимоги до організації занять (тривалість заняття, кількість дітей у групі, умови безпеки), структуру тренувального заняття (підготовча частина, основна, заключна частина). <i>Вміти</i> планувати та проводити заняття відповідно до вікових особливостей школярів, поєднувати навчальні вправи з елементами гри для підтримки мотивації, організовувати групу так, щоб кожна дитина була під контролем і мала достатньо уваги, використовувати різні методи навчання: показ, пояснення, імітаційні вправи, забезпечувати безпечні умови та контролювати навантаження, проводити всі три частини заняття послідовно й логічно.
-	4	-	-	2	Тема 14. Проведення кондиційного тренування з плавання для різних груп населення	<i>Розуміти</i> універсальність кондиційного тренування для різних груп населення, як різні вікові та соціальні групи сприймають навантаження та які мають потреби, важливість правильного дозування тривалості та інтенсивності занять, взаємозв'язок між фізичною кондицією, здоров'ям та якістю життя, роль тренера у створенні безпечного, мотивуючого та доступного середовища, використання

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						обладнання та варіативність вправ. <i>Знати</i> сутність кондиційного тренування з плавання, поєднання оздоровчих, профілактичних і тренувальних завдань, завдання для різних груп населення (діти, підлітки, дорослі, літні люди), організаційні умови проведення (місце, обладнання), тривалість занять. <i>Вміти</i> планувати кондиційне тренування відповідно до вікових та соціальних особливостей групи, підбирати вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості та координації, використовувати обладнання для урізноманітнення занять, організовувати заняття так, щоб забезпечити безпеку та ефективність, диференціювати навантаження залежно від рівня підготовки учасників, поєднувати оздоровчі та тренувальні завдання в одному занятті.
-	4	-	-	2	Теми 15: Проведення занять з оздоровчого та лікувального плавання	<i>Розуміти</i> універсальність оздоровчого плавання як засобу профілактики та підтримки здоров'я, вплив лікувального плавання на відновлення організму та корекцію рухових функцій, важливість систематичності, індивідуалізацію як ключову деталь для лікувального плавання, логіку поступовості: від легких вправ до більш складних, взаємозв'язок між фізичним, психоемоційним станом і ефективністю занять. <i>Знати</i> поняття, значення та завдання оздоровчого і лікувального плавання, принципи організації занять (систематичність, індивідуалізація, поступовість). <i>Вміти</i> планувати та проводити заняття оздоровчого та лікувального плавання з урахуванням віку й стану здоров'я, підбирати вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості та координації, використовувати спеціальні методики для реабілітації та корекції рухів, забезпечувати безпечні умови занять, контролювати навантаження, диференціювати завдання залежно від фізичного стану учасників, поєднувати оздоровчі та лікувальні функції у тренувальному процесі.
-	2	-	-	2	Теми 16: Розвиток сили у	<i>Розуміти</i> силу як ключовий чинник у

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
					плавців	спортивному плаванні, взаємозв'язок між загальною, спеціальною та вибуховою силою, важливість поступового нарощування навантаження та індивідуалізації тренувань. <i>Знати</i> значення сили у техніці спортивних стилів плавання, види сили, засоби розвитку сили. <i>Вміти</i> виконувати вправи на суші для розвитку загальної та спеціальної сили, використовувати гумові еспандери й тренажери для імітації гребків, виконувати вправи у воді з додатковим опором, поєднувати різні засоби розвитку сили у тренувальному процесі, підбирати вправи відповідно до стилю плавання та індивідуальних потреб спортсмена, контролювати навантаження, щоб уникати перевтоми й травм.
-	4	-	-	2	Тема 17. Розвиток швидкісних здібностей у плаванні	<i>Розуміти</i> чому швидкість є вирішальним чинником у спринтерських дистанціях і стартових етапах, взаємозв'язок компонентів швидкості, важливість правильного дозування навантаження при розвитку швидкісних здібностей, роль ігрового методу у формуванні мотивації та емоційного залучення, як вправи на старті й повороти підвищують ефективність техніки та економію часу. <i>Знати</i> поняття , значення та компоненти швидкості, методи розвитку швидкості (повторний метод, короткі відрізки 15–20 м з максимальною інтенсивністю, ігровий метод, вправи на старті й повороти). <i>Вміти</i> виконувати вправи для розвитку швидкості реакції, виконувати короткі відрізки у воді з максимальною інтенсивністю, використовувати повторний метод, застосовувати ігровий метод для підтримки мотивації, виконувати вправи на старті й повороти для удосконалення швидкісних компонентів, контролювати техніку при високій інтенсивності, щоб уникати помилок.
-	2	-	-	2	Теми 18: Розвиток гнучкості плавців	<i>Розуміти</i> гнучкість як ключовий чинник у спортивному плаванні, активну й пасивну гнучкість, важливість систематичного розвитку гнучкості для профілактики травм і підвищення результатів, вплив вправ на

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						плечовий пояс на якість гребків і стартів. <i>Знати</i> значення, основні види та засоби розвитку гнучкості, види вправ на розтягування, спеціальні вправи для плечового поясу. <i>Вміти</i> виконувати вправи на розтягування (динамічні й статичні), виконувати спеціальні вправи для розвитку гнучкості плечового поясу, поєднувати вправи на суші та у воді для комплексного розвитку гнучкості, підбирати вправи відповідно до стилю плавання та індивідуальних потреб спортсмена, використовувати активні й пасивні методи розтягування, контролювати правильність виконання вправ, щоб уникати травм.
-	4	-	-	2	Теми 19: Розвиток витривалості та фізичних якостей	<i>Розуміти</i> витривалість як ключову фізичну якість для плавців, взаємозв'язок між розвитком витривалості та зміцненням серцево-судинної й дихальної систем, систематичність і поступовість як основу ефективного розвитку витривалості, важливість індивідуалізації навантаження залежно від віку, стану здоров'я та рівня підготовки. <i>Знати</i> поняття витривалості та її види, основні методи розвитку витривалості, переваги плавання для здоров'я. <i>Вміти</i> підібрати вправи для розвитку витривалості, скласти комплекс вправ у воді для реабілітації, контролювати пульс і дихання під час плавання.
-	2	-	-	2	Тема 20. Інтегральний розвиток фізичних якостей у плаванні	<i>Розуміти</i> поєднання розвитку різних якостей у тренувальному процесі, вікові особливості тренувань, методи контролю навантажень та відновлення. <i>Знати</i> основні фізичні якості: сила, швидкість, гнучкість, спритність, принципи їх інтегрального розвитку у плаванні, етапи багаторічної підготовки спортсменів. <i>Вміти</i> складати плани занять для різних вікових груп, використовувати засоби контролю (пульс, тестування), організовувати відновлювальні заходи.

ПОЛІТИКА ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Нормативна база освітнього процесу доступна за посиланням

Дотримання умов доброчесності	Дотримання положень Кодексу академічної доброчесності НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут».
Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти	Зарахування результатів навчання у неформальній та інформальній освіті здійснюється згідно з Положенням про порядок визнання результатів навчання здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти у НРЗВО КПДІ, зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю): закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю). Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті. 1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження. 2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою. 3. Система оцінювання. Здобувач отримує: - відмінно (12-10 балів), якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення; - добре (9-7 балів): якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми. Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем; - задовільно (6-4 балів): короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.
Очікування	Організація освітнього процесу та відвідування занять відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»», «Положення про організацію

	освітнього процесу у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»», «Положення «Про контроль та критерії оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів освіти у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут»».
Відвідування занять	Відвідування лекційних, практичних та семінарських занять з дисципліни є обов'язковим для всіх студентів відповідно до розкладу.
Відпрацювання пропусків занять	Студент, який пропустив заняття, самостійно вивчає матеріал за наведеними у силабусі джерелами інформаційного забезпечення і ліквідовує заборгованість під час консультацій. Відпрацювання пропусків занять відбуваються відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу».
Допуск до заліку	Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу» всі студенти, котрі не мають пропусків занять (відпрацювали пропуски занять) допускаються до диференційованого заліку.
Підсумкова залікова оцінка з дисципліни	Оцінювання знань, вмінь та навичок здобувачів освіти враховує виконання усіх видів навчальної роботи, передбачених робочою програмою з навчальної дисципліни «Плавання з методикою викладання». Для поточного оцінювання знань та диференційованого заліку використовується 12-бальна шкала з переведенням підсумкової оцінки у 4-бальну. Деталі, щодо підсумкового контролю окреслені у «Положенні про організацію освітнього процесу» та «Положенні про контроль та критерії оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів освіти у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут».

ВЕРИФІКАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ
Критерії оцінювання навчальної діяльності студента
Оцінювання за 4-бальною шкалою

Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
		Екзамен	Диференційований залік
Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно	Зараховано з оцінкою «відмінно»

Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
		Екзамен	Диференційований залік
Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує справи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно варіативний)	добре	Зараховано з оцінкою «добре»
Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно	Зараховано з оцінкою «задовільно»
Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний) з можливістю повторного складання семестрового контролю	незадовільно	не зараховано
Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів			

Оцінювання за 12-бальною шкалою

Рівні навчальних досягнень	Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)	Критерії оцінювання
Початковий (понятійний)	1	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів, фактів без зв'язку між ними: відповідає на запитання, які потребують відповіді «так» чи «ні».
	2	Студент мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, робить спробу знайти способи дій, розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні «так» чи «ні»; може самостійно знайти в підручнику відповідь.
	3	Студент намагається аналізувати на основі елементарних знань і

		навичок; виявляє окремі властивості; робить спроби виконання вправ, дій репродуктивного характеру; за допомогою викладача робить прості розрахунки за готовим алгоритмом.
Середній (репродуктив-ний)	4	Студент володіє початковими знаннями, здатний провести за зразком розрахунки; орієнтується у поняттях, визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі.
	5	Студент розуміє сутність навчальної дисципліни, може дати визначення понять, категорій (однак з окремими помилками); вміє працювати з підручником, самостійно опрацювати частину навчального матеріалу; робить прості розрахунки за алгоритмом, але окремі висновки не логічні, не послідовні.
	6	Студент розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати події, ситуації, робить певні висновки; відповідь може бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самостійно відтворює більшу частину матеріалу; вміє застосовувати знання під час розв'язування розрахункових завдань за алгоритмом, користуватися додатковими джерелами.
Достатній (алгоритмічно дієвий)	7	Студент правильно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими теоріями і фактами, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях; за допомогою викладача може скласти план реферату, виконати його і правильно оформити; самостійно користуватися додатковими джерелами; правильно використовувати термінологію; скласти таблиці, схеми.
	8	Знання студента досить повні, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями; вміє самостійно працювати, може підготувати реферат і обґрунтувати його положення.
	9	Студент вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить поняття, категорії, нормативні документи; формулює закони; може самостійно опрацювати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички.
Високий (творчо- професійний)	10	Студент володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та суперечності різних процесів; робить аргументовані висновки; практично оцінює сучасні тенденції, факти, явища, процеси; самостійно визначає мету власної діяльності; розв'язує творчі завдання; може сприймати іншу позицію як альтернативну; знає суміжні дисципліни; використовує знання, аналізуючи різні явища, процеси.
	11	Студент володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни, аргументовано використовує їх у нестандартних

		ситуаціях; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх, ставити і розв'язувати проблеми, застосовувати вивчений матеріал для власних аргументованих суджень у практичній діяльності (диспути, круглі столи тощо); спроможний за допомогою викладача підготувати виступ на студентську наукову конференцію; самостійно вивчити матеріал; визначити програму своєї пізнавальної діяльності; оцінювати різноманітні явища, процеси; займає активну життєву позицію.
	12	Студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності у навчальній діяльності; використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; розв'язує складні проблемні завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; уміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію; займається науково-дослідною роботою; логічно та творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої здібності й нахили; використовує різноманітні джерела інформації; моделює ситуації в нестандартних умовах.

Переведення 12-бальної шкали у 4-бальну шкалу

Оцінка за 12-бальною шкалою	Оцінка за 4-бальною шкалою
10-12 балів	відмінно
7-9 балів	добре
4-6 балів	задовільно
0-3 балів	незадовільно

ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

Нормативно-правова база	1. Загальна декларація прав людини на сервері Верховної Ради України. Режим доступу: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/995_015 2. Закон України про соціальні послуги на сервері Верховної Ради України. Режим доступу: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/main/966-15 3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text
Основна література	1. Ворона, В. В. Плавання : навчальний посібник : для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / В. В. Ворона, С. В. Заяц. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2023. 166 с. 2. Грузевич, І. В. Теорія і методика викладання плавання у закладах освіти / Ірина Володимирівна Грузевич. м. Вінниця. 2021. 120 с. 3. Дакал Н. А Хіміч І. Ю., Антонюк О. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Зубко В. В., Качалов О. Ю., Муравський Л. В. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей. Київ: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2021. 216 с. 4. Звонар, В. В. Петрушко, М. І., Мордвінцев, Г. О. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання : навч. посіб / В. В. Звонар, М. І. Петрушко, Г. О. Мордвінцев; рец. : І. І. Маріюнда, М. В. Молнар. Ужгород : УжНУ, 2021. 88 с.

	5. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР. Харків, 2020. 143 с. 6. Степаненко, В. Ю. Плавання з методикою викладання : навч.-метод. посіб. для здобувачів спеціальності «Середня освіта." Фізична культура " / В. Ю. Степаненко, О. Ф. Очкалов ; ДЗ «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2021. 100 с. 7. Райтаровська І. В., Шишкін О. П. Теорія і методика викладання плавання: метод. рек. Київ: КНТ, 2017. 50 с. 8. Ремзі І. В., Аксьонов В. В., Аксьонов Д. В.; Методика навчання плаванню: навч.- метод. посіб. Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с. 9. Сіренко Р. Плавання: навч. Посібник. Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 254 с. 10. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. Всіх спеціальностей / Н. А. Дакал та ін. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 216 с. 11. Шишкін, О. Теорія і методика викладання плавання. Київ. КНТ, 2021. 50с. 12. Шмаргун, В. М.. Мірошніченко, В.В. Плавання з методикою викладання. навч. посіб. Київ: Нубіп, 2019. 86 с. 13. Шульга, Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник. Київ. Олімпійська література, 2008. 232 с.
Додаткова література	14. Бикова В.А. Технологія прискореного навчання плаванню. <i>Теорія і практика фізичної культури</i>. 2000. № 16. С. 41 - 42. 15. Дугчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. Київ. Олімпійська література, 2007. 233 с. 16. Клімакова С. М. Гармонія комплексного плавання : посіб. для тренерів з плавання та здобувачів вищ. освіти за спец. : 017 – «Фізична культура і спорт» та 014 – «Фізична культура» / С. М. Клімакова, В. Г. Смелова ; Харків. нац. пед.ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків : [б. в.], 2022. 113 с. 17. Курцевич Т.Ю. та ін.; Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник Київ : Олімп. л-ра, 2010. 248 с. 18. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; Комун.закл.«Харків. гуманітар.–пед. акад.» Харків. облради. Харків, 2020. 143 с. 19. Плавання з методикою викладання : навч.-метод. посіб. / уклад. : М. Ю. Ячнюк, І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216с. 20. Плавання та методика його викладання : навч. посіб. / Д. Оленєв, О. Юденко, В. Шемчук та ін. К. : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2022. 124 с
Інтернет-ресурси	21. Відео-урок Як навчитись плавати легко. Основи плавання. Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=D4MeEhzhqQ 22. Відеоуроки плавання. Режим доступу: https://www.youtube.com/playlist?list=PLQdSgR0nqmHzCmMLifLxXkYV5tPz0xuW 23. Стили плавання.Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=gRvoHTvOC3Y 24. Стиль плавання брас: метод. вказівки до практичної роботи: для студентів НТУ "ХПІ" денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни "Фізичне виховання" спеціалізація з виду спорту "Плавання"/ уклад.: О. І. Bloshenko [та ін.] ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. інт". Електрон. текст. дані. Харків, 2023. 37 с. Режим доступу: http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/62949. 25. Стиль плавання батерфляй [Електронний ресурс] : метод. Рекомендації до

	практичної роботи : для студентів НТУ "ХПІ" денної форми навчання усіх спец. з дисципліни "Фізичне виховання" спеціалізація з виду спорту "Плавання"/ уклад.: О. І. Bloshenko [та ін.] ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Електрон. текст. дані. Харків, 2022. 30 с. Режим доступу: http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/56695 .
--	--