

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
імені Івана Черняхівського**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ**

**ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

1.3.09 ПЛАВАННЯ ТА МЕТОДИКА ЙОГО ВИКЛАДАННЯ

**для підготовки курсантів Національного університету оборони України
імені Івана Черняхівського**

Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Ступінь вищої освіти	бакалавр
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Спеціалізації	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1.3.09 ПЛАВАННЯ ТА МЕТОДИКА ЙОГО ВИКЛАДАННЯ

I. ЦІЛЬОВА НАСТАНОВА

Програма вивчення навчальної дисципліни “Плавання та методика його викладання” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки військових фахівців та забезпечує підготовку курсантів за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти, спеціальністю – “Фізична культура і спорт”, спеціалізацією – “Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах” для проходження служби на посадах за призначенням.

Метою вивчення навчальної дисципліни “Плавання та методика його викладання” є забезпечення практичної підготовки курсантів з плавання, оволодіння ними теоретичними знаннями, організаторськими та методичними вміннями, здатних на високому методичному рівні організувати навчально-тренувальний процес у військовій частині (ВВНЗ).

Під час засвоєння навчальної дисципліни курсантами набуваються **компетентності**:

1. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

2. Вміння реалізовувати набуті знання у повсякденному житті та під час проведення різних форм занять фізичними вправами.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми визначені та сформульовані наступні **результати** навчання:

1. Формувати образ рухової дії шляхом використання різних методів навчання техніці фізичних вправ, застосування сучасної спортивної термінології.

2. Володіти навичками долавання водних перешкод особисто та в складі підрозділу.

II. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Предметом навчальної дисципліни “Плавання та методика його викладання” є вивчення теоретичних положень, набуття організаційно-методичних та практичних знань, умінь та навичок з плавання.

Науковим фундаментом (науково-методологічною основою) навчальної дисципліни є вимоги законодавчих та інших нормативно-правових актів України з питань фізичної культури та спорту, передові теоретичні розробки сучасної світової та вітчизняної науки з фізичного виховання і спорту у тісному взаємозв'язку з особливостями управлінської діяльності військового керівника з організації і проведення заходів з плавання.

Базисом дисципліни “Плавання та методики його викладання”, є положення, наукові та теоретико-практичні досягнення таких фундаментальних дисциплін як педагогіка, психологія, фізіологія, анатомія, біомеханіка, загальна теорія підготовки спортсменів, підвищення спортивної майстерності.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення дисципліни знаходять своє відображення взаємодії з тематикою дисциплін: “Теорія і методика фізичного виховання”, “Теорія та організація фізичної підготовки військ”, “Теорія підготовки спортсменів та нові технології у фізичному вихованні”, “Підвищення спортивної майстерності” та інших.

Навчальна дисципліна вивчається на другому курсі у 4 семестрі та третьому у 6 семестрі. Обсяг навчальної дисципліни складає 75 годин / 2,5 кредитів ЄКТС, із них: під керівництвом викладача – 50 годин (лекцій – 4 год., практичних занять – 40 год., диференційований залік – 2 год., екзамен – 4 год.); на самостійну роботу – 25 годин.

Основними видами занять з навчальної дисципліни є лекції, практичні та самостійні заняття, диференційований залік, екзамен.

Механізм реалізації кінцевої мети досягнення необхідного рівня знань та сформованості вмінь ґрунтується на використанні індивідуального підходу до навчання кожного окремого курсанта, мотивованого спонукання курсантів до необхідності самостійного розв'язання проблемних питань, які пропонуються викладачем.

На лекційних заняттях курсанти отримують знання з найбільш складних питань програми навчальної дисципліни, основ наукових знань та практичного світового досвіду з організації та проведення навчально-тренувальних занять, змагань з плавання.

Практичні заняття проводяться з метою удосконалення засвоєння курсантами теоретичних положень навчальної дисципліни, набуття практичних та методичних умінь шляхом індивідуального виконання спеціально сформульованих завдань з питань керівництва та організації навчально-тренувальних занять, змагань з плавання, їх проведення, відпрацювання відповідних документів.

Самостійні заняття курсантів передбачають вивчення питань, що подані у спеціальній літературі, і які розширюють та доповнюють основний зміст теоретичного курсу, виконання ними завдань, які сприяють відпрацюванню та засвоєнню навчального матеріалу, закріпленню та поглибленню отриманих знань та практичних навичок.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

поточний контроль;

самоконтроль;

підсумковий контроль.

Кількість контрольних заходів, форми їх проведення, періодичність доводяться до курсантів на початку вивчення дисципліни та навчального семестру.

Поточний контроль – оцінювання теоретичних знань і практичних навичок курсанта проводиться викладачами на всіх видах навчальних занять.

Основна мета поточного контролю – постійне отримання викладачем інформації про якість засвоєння курсантами матеріалу навчальної дисципліни, перевірка готовності курсантів до виконання наступних навчальних завдань, а також управління їх навчальною мотивацією.

Форми проведення поточного контролю та критерії оцінки рівня знань визначаються кафедрою. Основні форми поточного контролю: усне опитування, письмовий контроль, виступ на семінарському, груповому занятті, виконання та захист рефератів, тез доповідей тощо, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Результати поточного контролю використовуються для коригування методів і засобів навчання та враховуються на диференційованому заліку та екзамені.

Кількість балів для визначення результатів поточного контролю залежить від рівня знань курсанта, вміння використовувати їх при виконанні практичних завдань і нормативів, володіння методикою проведення занять з особовим складом, навичок роботи з електронно-обчислювальною технікою тощо.

Результати поточного контролю фіксуються в журналі обліку навчальних занять.

Самоконтроль призначений для самооцінки курсантами якості засвоєння навчального матеріалу з конкретного розділу (теми) навчальної дисципліни. З цією метою в лекційних матеріалах для кожної теми (розділу), а також у практичних завданнях передбачаються питання для самоконтролю. Самоконтроль курсантами здійснюється у формі перевірки своїх знань шляхом усного опитування один одного.

Підсумковий контроль проводиться у вигляді *диференційованого заліку та екзамену* в термін, встановлений графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою навчальної дисципліни.

Підсумковий контроль є обов'язковим. За результатами поточного контролю курсант не може бути звільненим від підсумкового контролю.

Форма проведення контролю (усна, письмова, комбінована, з використанням технічних засобів, а також шляхом практичного виконання нормативів), зміст і структура контрольних завдань, вправ, білетів, перелік матеріалів, користування якими дозволяється курсанту під час заліку (програми, довідники, карти, таблиці, макети та інші посібники) і критерії оцінювання обговорюються на засіданні кафедри і затверджуються начальником кафедри не пізніше ніж за місяць до початку складання контрольних заходів. Названі матеріали дійсні протягом навчального року, вони є складовою навчально-методичної

документації з дисципліни і зберігаються на кафедрі. Можливе поєднання різних форм контролю.

Оцінка за диференційований залік, вноситься у екзаменаційну відомість, а за екзамен у екзаменаційну відомість та Додаток до диплома і вважається остаточною, навіть, якщо вона менша підсумкової оцінки за вивчення дисципліни.

Система оцінювання навчальної діяльності курсанта є наступною:

1. Оцінюється кожне навчальне заняття (лекційне, практичне).

2. Дисципліна має *рубіжний контроль*, оцінка якого має бути втричі більшою за оцінку навчального заняття. (Наприклад, якщо навчальне заняття оцінюється від 1 до 5, то *диференційований залік* – від 1 до 15. Або отримана оцінка за рубіжний контроль множить на три).

3. Якщо курсант, без поважних причин, не набрав 30 балів на поточних заняттях, то він до *диференційованого заліку чи екзамену* не допускається і порушується питання про повторне вивчення дисципліни або його відрахування.

4. Здаються і зараховуються всі письмові звіти за всі види діяльності. Невиконання будь-якого елемента робочої програми дисципліни в цілому, чи окремого елемента, визначає неможливість зарахування повного кредиту дисципліни. Це означає, що курсант (студент) академічну заборгованість. Такий курсант має ліквідувати її на умовах і за графіком, які визначаються окремим рішенням кафедри.

Критерії оцінювання успішності навчання, де навчальним планом передбачено диференційований залік. Загальний бал складається з двох частин: поточної успішності (максимально 70 балів) та суми балів, що набрані під час складання диференційованого заліку (максимально 30 балів). Поточна успішність рахується наступним чином:

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

$$C_{\text{бал}} = \sum_{i=1}^n O_{\text{НЗ}} + \sum_{i=1}^n (O_{\text{МК}} \times 3), \quad (1)$$

де $O_{\text{НЗ}}$ — оцінка за навчальне заняття (лекційне, семінарське, групове, практичне);

$O_{\text{МК}}$ — оцінка за рубіжний контроль;

$\sum_{i=1}^n$ — знак підсумовування.

2. Далі вираховується максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

$$\text{max}_{\text{бал}} = N_{\text{НЗ}} \times 5 + N_{\text{МК}} \times 5 \times 3, \quad (2)$$

де $N_{\text{НЗ}}$ — кількість навчальних занять (лекційних, семінарських, групових, практичних);

$N_{\text{МК}}$ — кількість рубіжних контролів.

3. Вираховується поточна успішність.

$$\text{ПУ} = \frac{C_{\text{бал}} \times 70\%}{\text{max}_{\text{бал}}}, \quad (3)$$

де $C_{\text{бал}}$ — сумарний бал за семестр;

$\text{max}_{\text{бал}}$ — максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

Бал за диференційований залік складається з питань 3 рівнів складності (в тому числі виконання методичних завдань (практичних нормативів)), які сумарно складають 30 балів (табл. 1).

Курсант може отримати заохочувальні додаткові (штрафні) бали (від 0 до 10 б), приблизний розподіл яких показаний в таблиці 3. Додаткові (штрафні) бали додаються (віднімаються) до (від) загального балу. Розробка системи нарахування курсанту заохочувальних додаткових (штрафних) балів здійснюється викладачем у відповідності зі специфікою навчальної дисципліни.

Результати за екзаменаційний (заліковий) семестр заносяться у таблицю 2. Бал за диференційований залік переводиться у систему ECTS згідно шкали оцінювання (табл. 4).

Таблиця 1

Відомість проведення диференційованого заліку

Прізвище та ініціали	За ведення конспекту	Письмова перевірка знань (теоретична підготовка)			Усна перевірка знань з підготовкою (методична підготовка)				Усна перевірка знань без підготовки (виконання практичних нормативів)				Сумарний бал	
		№ білету	1 питання	2 питання	3 питання	№ білету	1 питання	2 питання	3 питання	№ білету	1 питання	2 питання		3 питання

Таблиця 2

Відомість обліку успішності за екзаменаційний (заліковий) семестр

№	Прізвище та ініціали	мак бал за поточну успішність	Загальн бал за поточну успішність	Сумарний бал за диф. залік	Додаткові заохочувальні бали	Штрафні бали	Сумарний бал за семестр	За шкалою ECTS	За 4-х бальною шкалою	Рейтинг

Для семестрів, де навчальним планом передбачено екзамен, загальний бал складається з двох частин: поточної успішності (максимально 60 балів) та суми балів, що набрані під час складання екзамену (максимально 40 балів). Поточна успішність рахується наступним чином:

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

$$C_{\text{бал}} = \sum_{i=1}^n O_{\text{НЗ}} + \sum_{i=1}^n (O_{\text{МК}} \times 3), \quad (4)$$

де $O_{\text{НЗ}}$ — оцінка за навчальне заняття (семінарське, практичне, лабораторне);

$O_{\text{МК}}$ — оцінка за рубіжний контроль;

$\sum_{i=1}^n$ — знак підсумовування.

2. Далі вираховується максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

$$\text{мак}_{\text{бал}} = N_{\text{НЗ}} \times 5 + N_{\text{МК}} \times 5 \times 3, \quad (5)$$

де $N_{\text{НЗ}}$ — кількість навчальних занять (семінарських, практичних)

$N_{\text{МК}}$ — кількість рубіжних контролів.

3. Вираховується поточна успішність.

$$\text{ПУ} = \frac{C_{\text{бал}} \times 60\%}{\text{мак}_{\text{бал}}}, \quad (6)$$

де $C_{\text{бал}}$ — сумарний бал за семестр;

$\text{мак}_{\text{бал}}$ — максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

Таблиця 3

Система нарахування заохочувальних додаткових балів

№	Вид діяльності курсанта	Заохочувальні рейтингові бали
1.	Виступ на науковій конференції з доповіддю за напрямом дисципліни	міжнародна – 10 б.; місцева – 5 б.
2.	Виготовлення діючого демонстраційного макету або лабораторної установки для навчальних занять	5 б.
3.	Активна участь в роботі ВНГ (ВНТ) за напрямом дисципліни	5 б.
4.	Інші види роботи курсанта, спрямовані на покращення навчально-лабораторної бази кафедри	До 5 б.
5.	Виконання спортивних розрядів за напрямом дисципліни	II розряд – 3 б.; I розряд – 5 б.; КМС – 7 б.; МС – 10 б.
6.	Участь у змаганнях за напрямом дисципліни	Першість міста та області – 2 б.; Першість ВВНЗ МО України – 5 б.; Чемпіонат ЗСУ – 5 б.

Таблиця 4

Шкала оцінювання

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	За 4-бальною шкалою
90-100	A	відмінно	відмінно
80-89	B	дуже добре	добре
65-79	C	добре	
55-64	D	задовільно	задовільно
50-54	E	достатньо задовільно	
35-49	FX	незадовільно	незадовільно
1-34	F	незадовільно	незадовільно

Бал за екзамен складається з питань 3 рівнів складності (в тому числі виконання методичних завдань (практичних нормативів)), які сумарно складають 40 балів (табл. 1).

Результати за екзамен заносяться у таблицю 2. Бал за екзамен переводиться у систему ECTS згідно шкали оцінювання (табл. 4).

Курсанти, які не склали диференційований залік (екзамен) з поважних причин, ліквідують академічну заборгованість у термін, встановлений начальником університету. Повторне складання диференційованого заліку допускається не більше двох разів. Друге повторне складання диференційованого заліку (екзамену) у курсантів приймає комісія, яка створюється начальником кафедри.

Засобами діагностики успішності навчання навчальної дисципліни “Плавання та методика його викладання” виступають: контрольні питання до семінарських, групових та практичних занять; завдання для поточного контролю; індивідуальні завдання; перелік питань теоретичного опитування та письмової перевірки, практичне завдання, завдання до рубіжних (рубіжних) контролів; білети до диференційованого заліку; які визначаються у робочій програмі навчальної дисципліни.

III. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні основні поняття і визначення:

батерфляй – стиль плавання на животі, при якому ліва і права частини тіла повинні здійснювати симетричні і одночасні рухи. Руки здійснюють одночасний могутній гребок

певної траєкторії, який помітно підводить корпус плавця над водою, а ноги здійснюють одночасний хвилеподібний рух. Найважчий і енерговитратний стиль плавання. Цей стиль вважається другим за швидкістю після кроля.

брас – стиль плавання на животі, в якому руки подаються одночасно вперед від грудей. Ноги здійснюють одночасний поштовх, під час якого вони згинаються в колінах, проводиться поштовх і в кінці випрямляються. Найповільніший спосіб плавання (оскільки поворотні рухи руками виконуються переважно під водою, а рухи ногами виконуються з перериванням), що при цьому одночасно є найскладнішим з технічної точки зору. Брас має велике прикладне значення: можливість проплисти найбільшу відстань з найменшими енерговитратами, безшумне плавання, плавання під водою

витривалість це спроможність військовослужбовця протистояти стомленню у процесі рухової діяльності;

військово-прикладні рухові навички та вміння військовослужбовців – це доведені до автоматизму практичні дії, що виконуються відповідно до поставлених завдань;

імітаційні вправи – вправи, що використовуються з метою виконання рухів, які адекватні за формою і характером тим, що виконуються у воді. Вони виконуються на суші і не створюють тих відчуттів, які виникають у воді, тому робити ці рухи багатократно не рекомендується. Вони можуть сформуватись як навичка і гальмувати освоєння рухів у воді;

комплексне плавання – змагання, впродовж якого спортсмен повинен подолати 4 рівні між собою відрізки дистанції, застосовуючи чотири різні стилі: батерфляй, на спині, брас і кроль.

кроль (англ. crawl) – стиль плавання, за якого ліва й права частини тіла здійснюють гребки почергово. Кожна рука здійснює широкий гребок уздовж осі тіла плавця, під час цього ноги також почергово підіймаються й опускаються майже без згинання в колінах;

кроль на спині – стиль плавання на спині, який візуально схожий на кроль (руки здійснюють гребки поперемінно, а ноги здійснюють поперемінне безперервне підняття/опускання), але має такі відмінності: людина пливе на спині, а не на животі, і пронос над водою виконується прямою рукою, а не зігнутою, як в кролі. Третій за швидкістю плавання стиль. Особливістю цього способу є те, що людині не треба видихати у воду, оскільки обличчя знаходиться на поверхні;

підготовчі вправи у воді – вправи, що використовуються з метою освоєння окремих елементів і спортивних способів плавання в цілому. Розрізняють наступні групи таких вправ: а) для вивчення рухів ніг; дихання; узгодження рухів ніг та дихання; б) для вивчення рухів рук; дихання; узгодження рухів рук та дихання; в) для вивчення способу плавання в цілому;

плавання – це здатність людини триматися на поверхні води і пересуватися в заданому напрямку без сторонньої допомоги;

проведення фізичної підготовки – це безпосереднє практичне здійснення її форм, що включає етапи підготовки, проведення та підбиття підсумків;

спеціальні фізичні вправи – вправи, що використовуються з метою удосконалення техніки спортивних способів плавання, усунення помилок і освоєння найкращих варіантів техніки, які відповідають індивідуальним особливостям плавців;

спортивне плавання – вид спорту, в якому метою є як найшвидше проплисти зазначену відстань, не порушуючи при цьому техніки способу плавання, який використовується.

спритність (координаційні здібності) – це спроможність військовослужбовця виконувати рухові дії координовано і точно, а також своєчасно і раціонально вправлятися з новим завданням, яке виникло не очікувано;

стійкість до заколихування визначається здатністю організму стійко переносити вплив прискорень, які виникають в умовах спеціальної діяльності: у польоті, на кораблі, у бойових машинах тощо;

стійкість до кисневого голодування – це здатність військовослужбовця діяти в умовах нестачі кисню;

фізичне навантаження – це ступінь впливу фізичних вправ на організм військовослужбовця, який визначається та регулюється за частотою серцевих скорочень (пульсом);

фізичні вправи – це рухові дії чи їх сукупність, що виконуються з метою покращення фізичного стану військовослужбовців, а також вирішення завдань фізичної підготовки і спрямовані на розвиток і вдосконалення фізичних і спеціальних якостей, формування військово-прикладних рухових навичок і вмінь;

форми фізичного вдосконалення військовослужбовців – це специфічні часові та організаційні рамки використання засобів і методів фізичної підготовки, визначені способи існування та фіксування її змісту;

швидкість (швидкісні здібності) – це спроможність військовослужбовця здійснювати рухові дії за мінімальний час.

Послідовність вивчення та методика викладання дисципліни передбачає блоково-послідовне проведення всіх видів занять, що сприяє зменшенню часу між поданням матеріалу, його сприйняттям і закріпленням.

Структурна побудова дисципліни, розподіл навчального часу за темами та видами навчальних занять наведена у розділі IV.

Тема 1. Спортивне плавання. Історія розвитку плавання, спортивне плавання в Україні. Загальні основи легководолазної підготовки та підводного спорту. Заходи попередження травматизму на заняттях з плавання. Порятунк на воді, надання допомоги потопаючому. Спортивне плавання з перешкодами. Техніка спортивного плавання. Навчання різним способам плавання. Організація та методика проведення занять з плавання.

Тема 2. Військово-прикладне плавання, як навчальна дисципліна. Розвиток плавання у ЗС України. Особливості техніки плавання в обмундируванні зі зброєю. Військово-прикладне плавання у формах фізичної підготовки. Способи плавання в обмундируванні зі зброєю. Способи плавання в складі підрозділу. Подолання водної перешкоди. Способи ведення стрільби з води. Плавання з допомогою підручних матеріалів. Плавання в особливих умовах. Навчання способам плавання в обмундируванні зі зброєю, роздягання у воді. Навчання пірнанню та стрибкам у воду.

Диференційований залік

Тема 3. Організація та методика проведення занять з військово-прикладного плавання, підготовка керівників. Планування занять з військово-прикладного плавання. Особливості проведення занять з військовослужбовцями різних спеціальностей. Методична підготовка керівників занять з військово-прикладного плавання. Методика навчання різним способам плавання. Методика навчання старту, повороту, пірнанню, стрибкам у воду. Методика навчання плаванню в обмундируванні зі зброєю. Методика навчання надання допомоги потопаючому. Організація та методика проведення занять з військово-прикладного плавання та купання на водній станції. Організація і методика подолання водних перешкод у плаванні. Організація і методика проведення інструкторсько-методичних та показових занять.

Екзамен

**IV. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА БЛОКАМИ ЗМІСТОВНИХ МОДУЛІВ (РОЗДІЛАМИ),
ТЕМАМИ І ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ**

Шифр і назва вмінь і змістовних модулів, номери та назви тем	Усього годин	Із них		У тому числі за видами навчальних занять							Курсові роботи	Індивідуальних завдань	Підсумковий контроль
		навчальні заняття	самостійна робота	лекції	семінарські заняття, групові заняття	практичні заняття	групові вправи	командно-штабні навчання	воєнні ігри	Рубіжний контроль			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
II курс													
IV семестр													
Тема 1. Загальні питання теорії та практики плавання, військово–прикладного плавання.	22	12	10	2	-	8	-	-	-	2	-	-	-
Тема 2. Військово-прикладне плавання, як навчальна дисципліна	21	16	5	2	-	14	-	-	-	-	-	-	-
Диференційований залік	2	2		-	-	-	-	-	-		-	-	2
Усього за IV семестр	45	30	15	4	-	22	-	-	-	2	-	-	2
III курс VI семестр													
Тема 3. Організація та методика проведення навчання та тренування вправ військово-прикладного плавання.	26	16	10	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-
Екзамен	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-		4
Усього за III курс	30	20	10	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-
Усього за навчальну дисципліну	75	50	25	4	-	38	-	-	-	2	-	-	6


**V. ПЕРЕЛІК КОМАНДНО-ШТАБНИХ (ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНИХ) НАВЧАНЬ, ВОЄННИХ ІГОР,
КУРСОВИХ РОБІТ (ПРОЕКТІВ), ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ**

Назва командно-штабного (тактико-спеціального) навчання, оперативної (тактичної) задачі, воєнної гри, курсової роботи	Розподіл часу		
	Усього годин	У тому числі	
		У класах	На місцевості
Командно-штабні (тактико-спеціальні) навчання	-	-	-
Воєнні ігри	-	-	-
Курсові роботи (індивідуальні завдання)	-	-	-

VI. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців: навч посібн / Барков В.І., Вербин Н.Б., Глазунов С.І., Жембровський С.М., Петрачков О.В. – К. : НУОУ, 2016 р. – 88 с. інв. № 8290.
2. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року.
3. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період: навч. посібн / Вербин Н.Б., Грищенко Д.С., Жембровський С.М., Петрачков О.В., Романюк О.А., Фіногенов Ю.С. – К. : НУОУ, 2015 р. – 68 с. інв. № 7957.
4. Модели техники плавания Тамп Т., Каал Р., Хальянд Р. // Плавание. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — Вып. 1. — 84 с.
5. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 11. 02. 2014 № 35 «Про затвердження Тимчасової Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України».
6. Оздоровче плавання /Л.М. Шульга // Навчальний посібник. – К.: Олімп. л-ра, 2008 – 232 с.
7. Плавание: теория и методика Учебник. / И. Л. Гончар – Минск, 1998. – 352 с
8. Плавання з методикою викладання : Іваськів С.М. Навч. посібник для студентів фак. фіз. виховання та вчителів фізкультури . – Тернопіль, 2003. – 110 с.
9. Плавання з методикою викладання : навч. посібник / Уклад.: Клопов Р.В., Іванов А.П., Назаренко В.В. – Запоріжжя: ЗНУ, 2005. – 140 с.
10. Плавання з методикою викладання: прикладне плавання: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та інститутів фізичної культури. / Уклад.: Клопов Р.В., Іванов А.П., Назаренко В.В. – Запоріжжя: ЗНУ, 2005. – 40 с.
11. Плавання: навчальний посібник для студентів ВНЗ / [Під ред. Раєвського Р.Т.] – О.: Наука і техніка, 2005. – 326 с.
12. Стандарти підготовки. Стандарт фізичної підготовки № 11.035.15.01.4.01; № СТП 11.035.15.01.4.02; № СТП 11.035.15.01.4.03. Затвердж. наказом начальника ЦОСМП ЗС України № 7 від 27.01.15 р.
13. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації. / за заг. ред. О.В. Петрачкова. 2-е видання, перероблене і доповнене – Київ : НАОУ імені Івана Черняхівського, 2017. – 272 с.
14. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / С.І. Глазунов, Л.Я. Іващенко, С.М. Жембровський, О.В. Молоков, Ю.В. Муштатов, Ю.С. Фіногенов. – К. : НУОУ, 2012. – 284 с.
15. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / колектив авторів; за ред. Ю.С. Фіногенова. – К : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. – 468 с.

Розглянуто і ухвалено на засіданні кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
Протокол від “08” серпня 2019 року № 1

Начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
підполковник
“09” серпня 2019 року.  Назарій ВЕРБИН

