

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
імені Івана Черняхівського

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник навчально-наукового інституту фізичної
культури та спортивно-оздоровчих технологій

полковник



О.ПЕТРАЧКОВ

" 10 " серпня 2019 року

КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

РОБОЧА 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

І. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА СЕМЕСТРАМИ (ПІВРІЧЧЯМИ, КУРСАМИ) ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Півріччя (курси)		Усього годин занять	З них		У тому числі за видами навчальних занять						Курсові роботи	Диференційований залік, екзамен
			Під керівництвом НПП	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття (круглі столи)	Групові вправи	Групові заняття	Практичні заняття, (СЗК)	Рубіжні контролі		
1 курс												
у тому числі	1 півріччя 1 курсу (1 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2 півріччя 1 курсу (2 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2 курс												
у тому числі	1 півріччя 2 курсу (3 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2 півріччя 2 курсу (4 семестр)	45	30	15	4	-	-	-	22	2	-	2
3 курс												
у тому числі	1 півріччя 3 курсу (5 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2 півріччя 3 курсу (6 семестр)	30	20	10	-	-	-	-	16	-	-	4
4 курс												
у тому числі	1 півріччя 4 курсу (7 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2 півріччя 4 курсу (8 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього за навчальну дисципліну		75	50	25	4	-	-	-	38	2	-	6

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Номер півріччя (курсу навчання), шифри та назва вмінь і змістових модулів, номери та назва тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Інформаційно-методичне забезпечення
			Під керівництвом викладача	Самостійні заняття			
1	2	3	4	5	6	7	8
		45	30	15	II півріччя 2 курсу		
		22	12	10	Тема 1 Спортивне плавання.		
1	Л-1	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 1.</u> Історія розвитку плавання. Спортивне плавання в Україні. 1. Загальні основи легководолазної підготовки та підводного спорту. 2. Порятунк на воді, надання допомоги потопуючому. 3. Техніка спортивного плавання. 4. Організація та методика проведення занять з плавання.	ноутбук, екран, проектор, слайди	[1,2,3,4,5,8]
2	ПЗ-1	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 2.</u> Навчання техніці спортивного плавання. 1. Ознайомлення з підвідними вправами «поплавок», «зірка». 2. Розучування техніки плавання способом «кріль» у воді з допомогою плавальних дошок. 3. Розучування техніки плавання способом «брас» на суші та у воді. 4. Розучування техніки плавання способом «кріль на спині» у воді.	Басейн, плавальні дошки, свисток	[3,4,5,7]
3	ПЗ-2	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 3.</u> Навчання техніці спортивного плавання. 1. Навчання техніки старту з тумбочки та з води. 2. Закріплення техніки плавання способом «кріль». 3. Закріплення техніки плавання способом «брас» у воді. 4. Дистанційне плавання вивченими способами до 100м.	Басейн, плавальні дошки, свисток	[3,4,5,7]
4	СЗ-1	4	-	4	<u>Тема 1. Заняття 4.</u> Навчання техніці спортивного плавання. 1. Навчання техніки поворотів «відкритого» та «закритого». 2. Розучування техніки плавання способом «батерфляй». 3. Закріплення техніки старту з тумбочки та з води.	Басейн, плавальні дошки, секундомір,	[3,4,5,7]

1	2	3	4	5	6	7	8
					4. Дистанційне плавання вивченими способами до 100м. 5. Контроль техніки плавання способом «кріль», «брас» на 50 м. 6. Методична практика.	свисток	
5	ПЗ-3	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 5.</u> Навчання техніці спортивного плавання. 1. Закріплення техніки поворотів та старту. 2. Закріплення техніки плавання способом «батерфляй». 3. Контроль плавання способом «кріль», «брас» на 100 м. 4. Дистанційне плавання вивченими способами до 200 м. 5. Методична практика.	Басейн, плавальні дошки, секундомір, свисток	[3,4,5,7]
6	СЗ-2	4	-	4	<u>Тема 1. Заняття 6.</u> Навчання техніці спортивного плавання. 1. Закріплення техніки поворотів, старту та плавання способом «кріль», «брас». 2. Закріплення техніки плавання способом «батерфляй», та «кріль на спині». 3. Навчання техніки пірнання у довжину. 4. Дистанційне плавання вивченими способами до 400 м. 5. Методична практика.	Басейн, плавальні дошки, лопатки, свисток	[3,4,5,7]
7	ПЗ-4	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 7.</u> Закріплення техніки спортивного плавання. 1. Закріплення техніки поворотів, старту та плавання способом «кріль», «брас». 2. Закріплення техніки плавання способом «батерфляй», та «кріль на спині». 3. Закріплення техніки пірнання у довжину. 4. Контроль плавання вивченими способами до 50 м кожного стилю. 5. Методична практика.	Басейн, плавальні дошки, секундомір, свисток	[3,4,5,7]
8	РК-1	4	2	2	Рубіжний контроль. 1. Відповідь на теоретичне питання. 2. Виконання методичного завдання. 3. Практичне виконання вправи – плавання в обмундируванні зі зброєю (з обтяженням 5кг)	В/форма, зброя, секундомір, свисток,	
		21	16	5	Тема 2. Військово-прикладне плавання, як навчальна дисципліна		
9	Л-2	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 1.</u> Розвиток плавання у Збройних Сил України 1. Особливості техніки плавання в обмундируванні зі зброєю. 2. Військово-прикладне плавання у формах фізичної підготовки. 3. Способи плавання в обмундируванні зі зброєю. 4. Плавання в особливих умовах. 5. Навчання пірнанню та стрибкам у воду.	ноутбук, екран, проектор, слайди	[1,3,4,5,8]
10	СЗ-3	3	-	3	<u>Тема 2. Заняття 2.</u> Способи плавання в обмундируванні зі зброєю. 1. Способи плавання в складі підрозділу. 2. Подолання водної перешкоди.	посібники, матеріали лекції, слайди	[1,2,3,4,5,8]

1	2	3	4	5	6	7	8
					3. Способи ведення стрільби з води. 4. Плавання з допомогою підручних матеріалів. 5. Навчання способам плавання в обмундируванні зі зброєю, роздягання у воді.		
	ПЗ-5	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 3.</u> Характеристика видів спортивного та плавання в обмундируванні зі зброєю. 1. Характеристика видів спортивного плавання. 2. Військово-прикладне плавання у формах фізичної підготовки. 3. Способи плавання в обмундируванні зі зброєю. 4. Організація та методика проведення занять з плавання.	ноутбук, екран, проектор, слайди	[1,3,4,5,8]
11	ПЗ-6	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 4.</u> Удосконалення техніки спортивного плавання. 1. Удосконалення техніки поворотів, старту. 2. Удосконалення техніки плавання способом «брас». 3. Удосконалення техніки плавання способом «кріль». 4. Удосконалення техніки плавання способом «кріль на спині». 5. Дистанційне плавання до 400 м. 6. Методична практика.	Басейн, плавальні дошки, секундомір, свисток	[2,4]
12	ПЗ-7	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 5.</u> Удосконалення техніки спортивного та плавання в обмундируванні зі зброєю. 1. Навчання техніки плавання в обмундируванні зі зброєю. 2. Контроль плавання способом «брас» на 100 м. 3. Контроль плавання способом «кріль» на 100 м. 4. Контроль плавання способом «батерфляй» на 50 м. 5. Дистанційне плавання до 400 м. 6. Методична практика.	Басейн, в/ф, зброя, спорядження, секундомір, свисток	[2,4]
13	ПЗ-8	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 6.</u> Удосконалення техніки спортивного плавання. 1. Контроль вправи – пірнання у довжину. 2. Контроль плавання способом «брас» на 50 м. 3. Контроль плавання способом «кріль» на 50 м. 4. Контроль плавання способом «кріль на спині» на 100 м. 5. Контроль плавання способом «батерфляй» на 100 м. 6. Дистанційне плавання до 200 м. 7. Методична практика.	Басейн, плавальні дошки, секундомір, свисток	[2,4]
14	СЗ-4	2		2	<u>Тема 2. Заняття 7.</u> Удосконалення техніки спортивного та плавання в обмундируванні зі зброєю. 1. Надання допомоги потопуючому.	Басейн, в/ф, зброя, спорядження,	[2,4]

1	2	3	4	5	6	7	8
					2. Контроль плавання способом «брас» на 50 м. 3. Контроль плавання способом «кріль» на 50 м. 4. Контроль плавання способом «кріль на спині» на 50 м. 5. Плавання в обмундируванні зі зброєю (з обтяженням 5 кг).	секундомір, свисток	
15	ПЗ-9	2	2		<u>Тема 2. Заняття 8.</u> Удосконалення техніки спортивного та плавання в обмундируванні зі зброєю. 1. Навчання комплексному плаванню. 2. Плавання в обмундируванні зі зброєю (з обтяженням 5 кг). 3. Дистанційне плавання до 200 м. 4. Методична практика.	Басейн, в/ф, зброя (блин 5 кг), секундомір, свисток	[2,4]
16	ПЗ-10	2	2		<u>Тема 2. Заняття 9.</u> Удосконалення техніки спортивного плавання. 1. Контроль вправи – пірнання у довжину. 2. Контроль плавання способом «брас» на 100 м. 3. Контроль плавання способом «кріль» на 50 м. 4. Контроль плавання способом «кріль на спині» на 100 м. 5. Контроль плавання способом «батерфляй» на 50 м. 6. Дистанційне плавання до 200 м. 7. Методична практика.	Басейн, плавальні дошки, секундомір, свисток	[2,4]
17	ДЗ	2	2	-	Диференційований залік. 1. Методична підготовка. 2. Практичне виконання вправ: – плавання на 100 м способом «кріль на грудях»; – військово-прикладне плавання 200 м (плавання з обтяженням 5 кг);	Басейн, в/ф, зброя. спорядження, секундомір	[2,3,4,5]
		30	20	10	II півріччя 3 курсу		
		26	16	10	Тема 3. Організація та методика проведення навчання та тренування вправ військово-прикладного плавання. Підготовка керівників занять з військово-прикладного плавання		
18.	ПЗ-11	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття. 1</u> Удосконалення техніки спортивного плавання. 1. Удосконалення плавання способом «брас», «кріль». 2. Удосконалення плавання способом «кріль на спині». 3. Удосконалення плавання способом «батерфляй». 4. Удосконалення комплексного плавання.	Басейн, плавальні дошки, секундомір, свисток	[2,4]
19.	ПЗ-12	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття. 2</u> Удосконалення техніки спортивного плавання. 5. Удосконалення плавання способом «брас», «кріль». 6. Удосконалення плавання способом «кріль на спині». 7. Удосконалення плавання способом «батерфляй».	Басейн, плавальні дошки, секундомір,	[2,4]

1	2	3	4	5	6	7	8
					8. Удосконалення комплексного плавання.	свисток	
20.	СЗ-5	4	-	4	<u>Тема 3. Заняття 3.</u> Удосконалення техніки спортивного плавання. 1. Контроль плавання способом «брас» на 100 м. 2. Надання допомоги потопаючому. 3. Контроль комплексного плавання. 4. Підготовка плану проведення заняття з військово-прикладного плавання. 5. Методична практика.	Басейн, плавальні дошки, секундомір, свисток, конспект	[2,4]
21.	ПЗ-13	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 4.</u> Удосконалення техніки спортивного плавання. 1. Удосконалення техніки поворотів, старту. 2. Удосконалення техніки плавання способом «брас». 3. Удосконалення техніки плавання способом «кріль». 4. Дистанційне плавання до 400 м.	Басейн, плавальні дошки, секундомір, свисток	
22.	СЗ-6	4	-	4	<u>Тема 3. Заняття 5.</u> Удосконалення техніки спортивного плавання. 1. Контроль плавання способом «брас» на 100 м. 2. Контроль плавання способом «кріль на спині» на 50 м. 3. Контроль плавання способом «батерфляй» на 50 м. 4. Контроль комплексного плавання.	Басейн, секундомір, свисток	
23.	ПЗ-14	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 6.</u> Удосконалення техніки спортивного плавання. 1. Контроль вправи – пірнання у довжину. 2. Надання допомоги потопаючому. 3. Дистанційне плавання до 600 м.	Басейн, секундомір, свисток	[2,4]
24.	ПЗ-15	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 7.</u> Удосконалення техніки спортивного та плавання в обмундируванні зі зброєю. 1. Контроль вправи – пірнання у довжину. 2. Контроль плавання способом «брас» на 50 м. 3. Контроль плавання способом «кріль» на 50 м. 4. Контроль плавання в обмундируванні зі зброєю (з обтяженням 5 кг).	Басейн, в/ф, зброя (блин 5 кг), споряд- ня, секундомір, свисток	[2,4]
25.	ПЗ-16	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 8.</u> Організація та методика проведення занять з військово-прикладного плавання. Підготовка керівників. 1. Методика проведення підготовчої частини заняття. 2. Методика проведення основної та заключної частини заняття. 3. Методика проведення підготовчої частини заняття. 4. Підготовка керівників.	Басейн, в/ф, зброя (блин 5 кг), споряд- ня, секундомір, свисток	
26.	ПЗ-17	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 9.</u> Удосконалення техніки спортивного та плавання в обмундируванні зі зброєю.	Басейн, секундомір,	

1	2	3	4	5	6	7	8
					<ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль вправи – пірнання у довжину. 2. Надання допомоги потопаючому. 3. Дистанційне плавання до 600 м. 	свисток	
27.	ПЗ-18	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 10.</u> Удосконалення техніки спортивного та плавання в обмундируванні зі зброєю.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Контроль вправи – пірнання у довжину. 5. Надання допомоги потопаючому. 6. Дистанційне плавання до 600 м. 	Басейн, секундомір, свисток	
28.	СЗ-7	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 11.</u> Удосконалення техніки спортивного та плавання в обмундируванні зі зброєю.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тренування плавання вільним стилем. 2. Тренування плавання в обмундируванні зі зброєю (з обтяженням 5 кг). 3. Підготовка плану проведення заняття з військово-прикладного плавання. 4. Методична практика. 	Басейн, в/ф, зброя (блин 5 кг), секундомір, свисток, конспект	[2,4]
29.	Е	4	4	-	<p>Екзамен</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перевірка рівня теоретичної підготовленості. 2. Перевірка рівня методичної підготовленості. 3. Перевірка рівня фізичної підготовленості. 	Басейн, в/ф, зброя, секундомір, свисток, конспект	

III. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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. Модели техники плавания Тамп Т., Каал Р., Хальянд Р. // Плавание. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — Вып. 1. — 84 с.
4. 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.
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. Плавання з методикою викладання : Іваськів С.М. Навч. посібник для студентів фак. фіз. виховання та вчителів фізкультури . – Тернопіль, 2003. – 110 с.
8. Плавание: теория и методика Учебник. / И. Л. Гончар – Минск, 1998. – 352 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: навчальний посібник для студентів ВНЗ / [Під ред. Раєвського Р.Т.] – О.: Наука і техніка, 2005. – 326 с.
11. 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.
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, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / колектив авторів; за ред. Ю.С. Фіногенова. – К : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. – 468 с.
15. 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.

IV. ЗАСОБИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Навчальним планом підготовки курсантів зі спеціальності “Військово-прикладне плавання та методика його викладання” передбачені наступні форми звітності: у 4 семестрі – диференційований залік у 6 семестрі – екзамен.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

- поточний контроль;
- самоконтроль;
- підсумковий контроль.

Засоби поточного контролю

Питання до рубіжного контролю

Перше питання(теоретичне).

1. Організація та методика проведення занять з плавання та купання на водній станції.
2. Організація і методика подолання водних перешкод уплав.
3. Організація і методика проведення інструкторсько-методичних та показових занять. Заходи безпеки при проведенні занять на воді.
4. Спортивне плавання і водні види спорту.
5. Особливості техніки плавання в обмундируванні зі зброєю.
6. Військово-прикладне плавання у формах фізичної підготовки.
7. Способи плавання в обмундируванні зі зброєю.
8. Основи техніки спортивного плавання. Загальні вимоги до раціональної техніки плавання.
9. Розкрити поняття плавання способом «кроль на груді». Умови виконання техніки плавання способом «кроль на груді».
10. Розкрити поняття пірнання в довжину. Умови виконання техніки пірнання в довжину.
11. Розкрити поняття плавання способом «брас». Умови виконання техніки плавання способом «брас».
12. Розкрити поняття плавання способом «кроль на спині». Умови виконання техніки плавання способом «кроль на спині».
13. Розкрити поняття стрибків з трампліна (1, 3 м.). Умови виконання техніки стрибків з трампліна (1, 3 м.).
14. Розкрити поняття плавання способом «батерфляй». Умови виконання техніки плавання способом «батерфляй».

Друге питання (методичне).

1. Провести ознайомлення з вправою – плавання способом «брас»
2. Провести ознайомлення з вправою – стрибки з вишки з різних висот.
3. Провести ознайомлення з вправою – пірнання в довжину
4. Провести ознайомлення з вправою – пірнання на глибину.
5. Провести ознайомлення з вправою – плавання способом “батерфляй”.

6. Провести ознайомлення з вправою – плавання способом “кроль на груді”.
7. Провести ознайомлення з вправою – плавання способом “кроль на спині”.
8. Методика навчання способом розворотів при плаванні різними стилями.
9. Методика навчання плаванню за допомогою плавзасобів.
10. Провести ознайомлення із стартом із тумби, води, техніки проходження дистанції та фінішування при плаванні різними способами.

Третє питання (практичне).

1. Плавання 1
2. 800 м вільним стилем.
3. Стрибок з трампліну 3 м.
4. Пірнання у довжину.

Засоби підсумкового контролю

Перелік типових питань для проведення екзамену:

Перше питання(теоретичне).

1. Місце плавання в системі фізичного виховання України.
2. Техніки пірнання в довжину та глибину, методика навчання, міри безпеки.
3. Методика навчання техніці виконання стартів.
4. Кроль на грудях. Координація рухів.
5. Методика навчання техніці плавання способом “кроль на грудях”.
6. Методика початкового навчання плавання.
7. Положення про змагання.
8. Основні документи, що необхідні для роботи суддівської колегії.
9. Кроль на спині. Аналіз техніки рухів рук.
10. Правила проведення змагань. Характер змагань. Старт.
11. Технічна підготовка плавця. Завдання та зміст.
12. Організація навчання плавання в місцях масового відпочинку населення.
13. Місця змагань з плавання. Обладнання та необхідний інвентар.
14. План проведення занять з плавання.
15. Послідовність навчання спортивними способами плавання.
16. Теоретична підготовка плавця. завдання та зміст.
17. Участь українських плавців у міжнародних змаганнях.

18. Права та обов'язки головного секретаря змагань.
19. Навчання техніці плавання способом “кроль на спині”.
20. Права та обов'язки головного судді змагань.
21. Зміст спортивного тренування плавця.
22. Організація та суддівство змагань з плавання у військовій частині .
23. Права та обов'язки стартера.
24. Загальна фізична підготовка плавця. Завдання та зміст.
25. Учасники змагань: вік, допуск, обов'язки та права представників тренерів та капітанів команд.
26. Принципи навчання та тренування.
27. Види, способи та дистанції плавання.
28. Права та обов'язки суддів на фініші.
29. “Кроль на грудях”. Аналіз техніки рухів ніг.
30. Права та обов'язки суддів з техніки плавання.
31. “Кроль на спині”. Аналіз техніки рухів ніг.
32. Права та обов'язки суддів на поворотах.
33. Навчання техніці способом “Батерфляй”.
34. Спеціальна фізична підготовка плавця. Завдання та зміст.
35. Права та обов'язки старшого судді-секундометриста та суддів секундометристів.
36. “Брас.” Аналіз техніки рухів ніг.
37. Способи рятування потопуючих. Рятувальний інвентар і техніка його застосування.
38. Права та обов'язки судді щодо учасників та судді-інформатора.
39. Навчання техніці способом “брас”.
40. Комплектування груп початкового навчання.
41. Розвиток плавання в Україні.
42. Заходи безпеки при проведенні змагань в басейнах та відкритих водоймищах.
43. Виникнення та розвиток плавання в стародавні часи.
44. Планування тренувального процесу плавця. Види планування.
45. Правила проведення змагань.
46. Класифікація основних видів плавальних вправ.
47. Плавання вільним стилем, комплексне плавання, естафети.
48. Вимоги до проведення змагань. Визначення результатів.
49. Іменні та технічні заявки. Картка учасника змагань.
50. Плавання в єдиній спортивній класифікації України.
51. Повороти при плаванні різними способами. Навчання техніці виконання повороту при плаванні способом “кроль на грудях”
52. Гігієна плавця, режим, лікарський контроль і самоконтроль.

53. Склад суддівської колегії з плавання.
54. Які основні завдання вирішуються на заняттях з плавання.
55. Характеристика етапів навчання плаванню. (завдання, основні засоби і методи).

Друге питання (методичне).

1. Провести ознайомлення з вправою – плавання способом «брас»
2. Провести ознайомлення з вправою – стрибки з вишки з різних висот.
3. Провести ознайомлення з вправою – пірнання в довжину
4. Провести ознайомлення з вправою – пірнання на глибину.
5. Провести ознайомлення з вправою – плавання способом “батерфляй”.
6. Провести ознайомлення з вправою – плавання способом “кроль на груді”.
7. Провести ознайомлення з вправою – плавання способом “кроль на спині”.
8. Методика навчання способам розворотів при плаванні різними стилями.
9. Методика навчання плаванню за допомогою плавзасобів.
10. Провести ознайомлення із стартом із тумби, води, техніки проходження дистанції та фінішування при плаванні різними способами.
11. Методика порядку проведення навчання рятуванню потопуючих.
12. Методика проведення занять з плавання із слухачами з тими хто не вміє плавати.
13. Проведення інструктажу по заходам безпеки під час проведення занять з плавання.
14. Організація та порядок проведення змагань з плавання.
15. Проведення інструктажу учасників змагань з плавання.
16. Проведення підведення підсумків змагань з плавання

Третє питання (практичне).

1. Плавання 100 м вільним стилем.
2. Стрибок з трампліну 1 м.
3. Стрибок з трампліну 3 м.
4. Пірнання у довжину.

V. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ІНШИМИ НАВЧАЛЬНИМИ ДИСЦИПЛІНАМИ

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.

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 курсі у 6 семестрі. Обсяг навчальної дисципліни складає 75 годин/2,5 кредитів ЄКТС, із них: під керівництвом викладача – 50 годин (лекцій – 6 год., семінарських занять – 4 год., практичних занять – 30 год., рубіжний контроль 4 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, 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.

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 лабораторних робіт та захист рефератів, тез доповідей тощо, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Рубіжний контроль полягає в оцінюванні результатів навчання курсантів із вивчення навчального матеріалу змістового модуля за результатами поточних контролів і контрольних заходів.

Структура завдань, система проведення модульного контролю та критерії оцінки рівня знань, розробляються кафедрою та визначаються в робочій програмі навчальної дисципліни. Він проводиться у тижні для контрольних заходів відповідно до графіку навчального процесу.

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

Курсанти, що мають заборгованості до модульних контролів не допускаються. Критерії оцінювання результатів виконання завдань за контрольний захід доводиться до відома курсантів перед початком його проведення.

У разі порушення курсантом встановленого порядку здійснення контрольного заходу (списування, підміна завдання, використання недозволених матеріалів чи засобів, невиконання лабораторних завдань) викладач відстороняє цього курсанта від виконання завдання, робить позначку в журналі обліку навчальних занять, оцінює його роботу в нуль балів (незадовільно).

Курсантам забороняється обмінюватись інформацією у будь-якій формі, або використовувати інші матеріали та засоби, крім дозволених.

Курсант, який на модульному контролі отримав оцінку “незадовільно”, повинен скласти його повторно й лише після здачі на позитивну оцінку такий курсант допускається до складання підсумкового контролю (диференційованого заліку), в іншому випадку він до підсумкового контролю (диференційованого заліку) залишається недопущеним.

Відмова курсанта від відповіді на білет (тест) оцінюється як незадовільна відповідь.

Форми модульного контролю:

усне опитування;

письмовий контроль;

виконання практичних (лабораторних) завдань.

Рубіжний контроль проводиться під час одного із навчальних занять наприкінці вивчення змістового модуля протягом 2-х годин.

Розроблені для проведення білети (тести) повинні забезпечувати перевірку теоретичної та практичної підготовки тих, хто навчається.

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

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) передбачаються питання для самоконтролю. Самоконтроль курсантами здійснюється у формі перевірки своїх знань шляхом усного опитування один одного.

Підсумковий контроль проводиться у вигляді диференційованого заліку в термін, встановлений графіком навчального процесу та в обов'язку 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 контрольного заходу. 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, 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, семінарське, групове, 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 *рубіжний контроль* – 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* не допускається і порушується питання про повторне вивчення дисципліни або його відрахування.
4. Здаються і зраховуються 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 вираховується 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 (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.

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

де $N_{НЗ}$ — кількість навчальних занять (семінарських, практичних, лабораторних);
 $N_{МК}$ — кількість рубіжних контролів.

3. Вираховується поточна успішність.

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

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

$\max_{бал}$ — 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), які сумарно складають 30 балів (табл. 3).

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

Критерії оцінювання успішності навчання, 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.

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

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

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

$\sum_{i=1}^n$ — знак підсумовування.

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

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

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

$N_{МК}$ — кількість рубіжних контролів.

3. Вираховується поточна успішність.

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

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

$max_{бал}$ — максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

Бал за екзамен складається з питань 3 рівнів складності, які сумарно складають 40 балів (табл. 1). Результати за екзамен заносяться у таблицю 2. та 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 питан.	2 питан.	3 питан.	№ білету	1 питан.	2 питан.	3 питан.	№ білету	1 питан.	2 питан.	3 питан.	

Таблиця 2

Відомість обліку успішності за екзаменаційний (заліковий) семестр

№	Прізвище та ініціали	Сумарний бал за РК 1	Сумарний бал за РК 2	Сумарний бал	max бал за поточну успішність	Загальн бал за поточну успішність	Сумарний бал за екзамен (диф. залік)	Додаткові заохочувальні бали	Штрафні бали	Сумарний бал за семестр	За шкалою ECTS	За 4-х бальною шкалою	Рейтинг

Таблиця 3

Система нарахування заохочувальних додаткових балів

№	Вид діяльності курсанта	Заохочувальні рейтингові бали
1.	Виступ на науковій конференції з доповіддю за тематикою дисципліни	міжнародна – 10 б.; місцева – 5 б.
2.	Виготовлення діючого демонстраційного макету або лабораторної установки для навчальних занять за тематикою дисципліни	5 б.
3.	Активна участь в роботі ВНГ (ВНТ)	5 б.
4.	Інші види роботи курсанта, спрямовані на покращення навчально-лабораторної бази кафедри	До 5 б.

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

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

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

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 контролів; білети до диференційованого заліку та екзамену; які визначаються у робочій програмі навчальної дисципліни.