

Київський національний університет  
будівництва і архітектури  
Кафедра  
«Затверджую»

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Сторінка 1 з 4
--------------------	---	----------------

Завідувач кафедри  
Шамич О. М.

« 12 » вересня 2022 р.

Розробник силабуса  
Росипчук І. О.



## СИЛАБУС ПЛАВАННЯ

(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: 017
2) Навчальний рік: 2022 - 2023
3) Освітній рівень: перший рівень вищої освіти (бакалавр)
4) Форма навчання: денна, дуальна, дистанційна, змішана
5) Галузь знань: 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА
6) Спеціальність, назва освітньої програми: 017 «Фізична культура і спорт»
8) Статус освітньої компоненти: обов'язкова
9) Семестр: III
11) Контактні дані викладача: ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту КНУБА Росипчук Ігор Олексійович, <a href="mailto:rossypchuk.io@knuba.edu.ua">rossypchuk.io@knuba.edu.ua</a> , моб.тел. 0506507065 <a href="https://org2.knuba.edu.ua/course/index.php?categoryid=18">https://org2.knuba.edu.ua/course/index.php?categoryid=18</a>
12) Мова викладання: українська
13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): гігієна фізичного виховання і спорту, анатомія людини, історія фізичної культури, фізіологія людини, методика фізичного виховання.
14) Мета курсу: набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів плавання, які входять до програми з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, коледжів, середніх та вищих навчальних закладів усіх рівнів акредитації.

15) Результати навчання:				
№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН-02 Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.	опитування, реферативні завдання, залік.	практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК - 8. ФК 1, ФК 6, ФК 12, ФК 13, ФК 14.

2.	ПРН-03 Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.	опитування, реферативні завдання, презентації, іспит.	лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 1, ЗК 3, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 10 ФК 1, ФК 6, ФК 12, ФК 13, ФК 14.
3.	ПРН-04 Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.	опитування, реферативні завдання, залік.	практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 1, ЗК 3, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 10 ФК 1, ФК 6, ФК 12, ФК 13, ФК 14.
4.	ПРН-07 Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	опитування, реферативні завдання, залік.	практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 2, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 9, 1 ЗК 10, ЗК 12 ФК 1, ФК 2, ФК 5, ФК 10, ФК 12, ФК 14
5.	ПРН-08 Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.	опитування, реферативні завдання, презентації, іспит.	лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 2, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 9, ЗК 10, ЗК 12 ФК 1, ФК 2, ФК 5, ФК 10, ФК 12, ФК 14
6.	ПРН-13 Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.	опитування, реферативні завдання, залік.	практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 2, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 9, ЗК 10, ЗК 12 ФК 1, ФК 2, ФК 5, ФК 10, ФК 12, ФК 14

#### 16) Структура курсу:

Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумкового контролю
30	30		Контрольна робота	60	іспит
<b>Сума годин: 30</b>				120	
<b>Загальна кількість кредитів ECTS</b>				4	
<b>Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:</b>				60	

#### 17) Зміст курсу: (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)

##### Змістовий модуль 1.

###### Лекції:

1. Плавання: сторінки історії, визначення і зміст предмету, класифікація і термінологія.
2. Основи техніки плавання (біомеханіка, гідродинаміка плавання).
3. Кроль на грудях (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).
4. Кроль на спині (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).
5. Брас (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).
6. Дельфін(батерфляй) (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).
7. Старти та повороти (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).
8. Прикладне плавання, рятування потопуючих, медична допомога.

##### Змістовний модуль 3.1.

###### Практичні заняття:

1. Методика удосконалення техніки плавання способом кроль на грудях.
2. Методика удосконалення техніки плавання способом кроль на спині.

3. Методика удосконалення техніки плавання ногами способом брас.
4. Методика удосконалення техніки плавання способом брас.
5. Методика навчання та удосконалення техніки плавання способом батерфляй.
6. Методика навчання та удосконалення техніки стартів та поворотів.
7. Методика удосконалення техніки прикладного плавання.

**Самостійна робота:**

- Заняття 1. Методика проведення занять для освоєння з водним середовищем.  
Заняття 2 – 5. Методика удосконалення техніки плавання способом кроль на грудях.  
Заняття 6. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом кроль на грудях.  
Заняття 7 - 9. Методика удосконалення техніки плавання способом кроль на спині.  
Заняття 10. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом кроль на спині.  
Заняття 11 – 15. Методика удосконалення техніки плавання способом брас.  
Заняття 16. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом брас.

**Змістовий модуль 2.**

**Лекції:**

1. Методика проведення ігор, свят на воді.
2. Вплив плавання на організм людини(серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову, кістково-м'язову, нервову, імунну системи).
3. Оздоровче плавання як засіб профілактики та лікування різних захворювань.
4. Правила змагань, суддівство.
5. Організація плавання та техніка безпеки на різних водоймах.
6. Методичні особливості організації занять з плавання з людьми різної вікової категорії.
7. Планування (плани-конспекти, програми і т.п.).

**Змістовний модуль 3.2.**

**Практичні заняття:**

1. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом кроль на грудях.
2. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом кроль на спині.
3. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом брас.
4. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом батерфляй.
5. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки стартів та поворотів.
6. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки прикладного плавання.
7. Методика проведення різноманітних ігрових занять.

**Самостійна робота:**

- Заняття 1 - 2. Методика удосконалення техніки прикладного плавання  
Заняття 3 - 4. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки прикладного плавання.  
Заняття 5 – 7. Методика навчання та удосконалення техніки плавання способом батерфляй.  
Заняття 8. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом батерфляй.  
Заняття 9 - 10. Методика навчання та удосконалення техніки стартів та поворотів.  
Заняття 11. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки стартів та поворотів.  
Заняття 12. Методика проведення ігрових занять.  
Заняття 13 - 14. Методика проведення занять з оздоровчого та лікувального плавання.

**Теоретичні питання:**

**1 блок**

1. Стандартні розміри басейну?
2. Назвати спортивні способи плавання?
3. Оздоровчий фактор плавання?
4. Який зміст вкладається в поняття “прикладне плавання”?
5. Інвентар, що використовується на заняттях з плавання?
6. Правильне положення тіла у воді?
7. Загальні особливості дихання в плаванні?
8. При плаванні кролем на груді вдих виконується під час...?

9. Положення стоп у фазі відштовхування ногами у брасі?
10. При плаванні на спині рука входить у воду...?
11. Кут нахилу у ліктьовому суглобі при плаванні кролем на груді?
12. Які фізичні якості ви знаєте?
13. Значення розминки на заняттях з фізичного виховання?
14. Гнучкість яких суглобів має важливе значення для плавців? Назвати переважно для кожного способу плавання.
15. Які основні навички самопорятунку на воді?

## **2 блок**

1. Правила поведінки у басейні під час занять?
2. Методи самоконтролю за своїм самопочуттям?
3. Які межі допустимі в нормі при вимірюванні пульсу за 10 секунд у спокої (на початку заняття)?
4. Техніка роботи ногами способом кроль на груді?
5. Техніка роботи руками способом кроль на груді?
6. Особливості дихання при плаванні кролем на груді?
7. Техніка роботи ногами способом кроль на спині?
8. Техніка роботи руками способом кроль на спині?
9. Техніка роботи ногами способом брас?
10. Техніка роботи руками способом брас?
11. Особливості дихання при плаванні брасом?
12. Заходи, що запобігають появі судоми на заняттях з плавання?
13. Заходи, що усувають судому?
14. Які уміння та навички передбачає прикладне плавання?
15. Рятувальний інвентар та способи його використання?

## **3 блок**

1. Вплив занять фізичними вправами на організм людини?
2. Негативні наслідки несистематичних занять з фізичного виховання?
3. Правила особистої гігієни?
4. Особливості водного середовища?
5. Які вправи на воді застосовуються для початківців?
6. Значення імітаційних вправ на заняттях з плавання?
7. Положення "стріла". Її значення та техніка виконання?
8. Узгодження роботи рук, ніг і дихання у способі кроль на груді?
9. Узгодження роботи рук, ніг і дихання у способі на спині?
10. Узгодження роботи рук, ніг і дихання у способі брас?
11. Теоретичні основи прикладного плавання?
12. Практичні основи прикладного плавання?
13. Прийоми транспортування утопаючого?
14. Перша медична допомога потерпілому на воді?
15. Роль занять з фізичного виховання та безпосередньо плавання на подальшу професійну підготовку.
36. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці дихання при плаванні способом кроль на грудях.
37. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками та техніці дихання при плаванні способом кроль на грудях.
38. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плаванні способом кроль на грудях.
39. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами способом кроль на спині.
40. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками способом кроль на спині.
41. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками та техніці дихання при плаванні способом кроль на спині.
42. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плаванні способом кроль на спині.
43. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами при плаванні способом брас.
44. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухів руками та техніці дихання при плаванні способом брас.
45. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плавання способом брас.
46. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці старту з тумбочки.
47. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці старту з води.

48. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання повороту „мятник”.
49. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання простого закритого повороту при плаванні кролем на грудях.
50. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання простого відкритого повороту при плаванні кролем на спині.
51. Розкрийте структуру уроку з плавання.
52. Дайте характеристику конспекту уроку з плавання.
53. Розкрийте зміст підготовки викладача до проведення заняття з плавання.
54. Поясніть, в чому полягає особливості підготовчої частини уроку з плавання?
55. Поясніть, в чому полягає особливості основної частини уроку з плавання? 56. Поясніть, в чому полягає особливості заключної частини уроку з плавання?
57. Розкрийте особливості методики викладання плавання учням мол. шкільного віку.
58. Розкрийте особливості методики викладання плавання учням сер. шкільного віку.
59. Розкрийте особливості методики викладання плавання учням стар. шкільного віку.
60. Розкрийте особливості процесу організації та суддівства змагань з плавання.
61. Розкрийте особливості проведення рухливих ігор на воді.
62. Поясніть, чому проведення ігор на заняттях з плавання з дітьми є обов'язковою вимогою фізичного виховання.
63. Розкрийте особливості організації свят на воді.
64. Техніки пірнання в довжину та глибину, методика навчання, міри безпеки.
65. Методика початкового навчання плавання. Програми навчання.
66. Положення про змагання.
67. Конспект уроку з плавання.
68. Послідовність навчання спортивними способами плавання.
69. Види, способи та дистанції плавання.
70. Форми, засоби та методи навчання плавання.
71. Способи рятування потопаючих. Рятувальний інвентар і техніка його застосування.
72. Перша медична допомога при утопленні.
73. Комплектування груп початкового навчання.
74. Правила проведення змагань
75. Гігієна плавця, режим, лікарський контроль і самоконтроль.
76. Методика проведення занять з плавання із дітьми грудного віку.
77. Методика проведення занять з плавання із дітьми дошкільного віку.
78. Методика проведення занять з плавання із дітьми шкільного віку.

**Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю:**

1. Опишіть види плавання, значення плавання.
2. Поясніть, яке значення надавалося плаванню в античному світі, в середньовіччі, у слов'ян.
3. Опишіть початок розвитку спортивного плавання та як воно розвивалось в XIX та першій половині XX ст.
4. Розкрийте роль сучасних Олімпійських ігор в розвитку плавання та місце плавання в програмі сучасних Олімпійських ігор. Розвиток плавання в Україні.
5. Розкрийте роль плавання в програмі змагань для осіб з обмеженими фізичними можливостями.
6. Розкрийте особливості водного середовища. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини та надайте їх загальну характеристику.
7. Охарактеризуйте оздоровчі заняття у воді.
8. Дайте загальну характеристику оздоровчих занять у воді. Охарактеризуйте оздоровче плавання.
9. Опишіть способи плавання, які застосовуються у оздоровчому плаванні.
9. Розкажіть та поясніть правила поведінки на воді.
10. Поясніть значення ігор та розваг у воді у заняттях на воді. Дайте загальну характеристику.
11. Поясніть, в які види спорту входить плавання.
12. Поясніть, що включає в себе поняття «техніка плавання».
13. Розкрийте, які фактори впливають на розвиток техніки спортивного плавання.
14. Охарактеризуйте основні фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання.
15. Дайте характеристику положенню тіла плавця у воді та силам гідродинамічного опору.
16. Назвіть фази циклу рухів плавця.
17. Дайте характеристику положення тіла при плаванні кролем на грудях.
18. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні кролем на грудях.
19. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на грудях.
20. Розкрийте, яку участь приймає тулуб в виконанні робочих та підготовчих рухів плавця в кролі на грудях.
21. Назвіть сучасні варіанти техніки плавання кролем на грудях.

22. Розкрийте, роль відіграють рухи ногами при плаванні з використанням різних варіантів техніки плавання кролем?
23. Дайте характеристику положення тіла при плаванні кролем на спині.
24. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні кролем на спині.
25. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на спині.
26. Розкрийте, яку роль відіграє коливання тулуба при плаванні кролем на спині.
27. Дайте характеристику положення тіла при плаванні брасом.
28. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні брасом.
29. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні брасом.
30. Поясніть загальну координацію рухів при плаванні брасом.
31. Дайте характеристику цілісно-роздільному методу навчання техніці плавання.
32. Назвіть основні методи, які використовуються при навчанні плаванню.
33. Дайте загальну характеристику комплексу вправ для освоєння з водним середовищем.
34. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами способом кроль на грудях.
35. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками способом кроль на грудях.

**18) Основна література:**

1. Булатова М. М. Плавание для здоровья / М. М. Булатова, К. П. Сахновский. – К. : Здоровье, 1988. — 136 с.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание : учебник / Под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : ФиС, 1984. – 288 с.
3. Бурла О. М. Прискорене навчання плавання студентів : навч. посіб. / О. М. Бурла, О. В. Марченко, А. О. Бурла. – Суми : СумДУ, 2006. – 167 с.

**19) Додаткова література:**

1. Бородич Л. А. Заняття плаванням при сколіозі у дітей і підлітків : Книга для учителя. Из опыта работы / Л. А. Бородич, Р. Д. Назарова. – М. : Просвещение, 1988. – 80 с.
2. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 432 с.
3. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание / Н. Ж. Булгакова. – М. : АСТ, Астрель, 2002. – 160 с.
4. Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию в школе / Н. Ж. Булгакова – М. : Просвещение, 1974. – 192 с.
5. Бурлаков И. Р. Специализированные сооружения для водных видов спорта: учебное пособие / И. Р. Бурлаков, Г. П. Неминуций. – М., 2002. – 286 с.
6. Васильев В. С. Обучение детей плаванию. / В. С. Васильев – М.: ФиС, 1989. – 96 с.
7. Ганчар И. Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учебник. / И. Л. Ганчар – Минск: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998. – 352 с.
8. Ганчар И. Л. Плавание: Теория и методика преподавания: программа для фак-тов физ. культуры пед. вузов и ун-тов Белорусии, Украины и Российской Федерации. / Ганчар И. Л. – Одесса : Друк, 1998. – 84 с.
9. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования / И. Л. Ганчар – Ч. II : Учебник. – Одесса : Друк, 2006. – 696 с.
10. Ганчар И. Л. Технология обучения плаванию: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры / И. Л. Ганчар – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 271 с.
11. Литовченко Г. О. Плавання: навч. посібник. Для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010103 – фізична культура / Г. О. Литовченко – Чернігів, 2005. – 123 с.
12. Парфенов В. А. Плавание: Учебник для фак-тов физ.воспитания пед. институтов / В. А. Парфенов – Киев : Вища школа, 1978. – 288 с.
13. Платонов В. Н. Плавание : учебник / под. ред. В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
14. Скалій О. В. Азбука плавання: Навчальний посібник. / О. В. Скалій – Тернопіль: Астон, 2003. – 102с.
15. Ткач Е. М. Плавання. Початкове плавання: Навчально-методичний посібник. / Е. М. Ткач – Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2006. – 142 с.

**Інформаційні ресурси:**

1. <http://www.swiming.kiev.ua>
2. [www.usaswimming.org/](http://www.usaswimming.org/)
3. [www.swimmingcoach.org/](http://www.swimmingcoach.org/)
4. Сайт кафедри спорту МНУ ім. В.О.Сухомлинського.
5. <http://www.uaf.org.ua/>
6. <http://iaaf.org/>
7. <http://www.european-athletics.org/>

**20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):**

Поточне оцінювання						Сума
ПРН.02	ПРН.04	ПРН.07	ПРН.08	ПРН.13	Контрольна робота	
10	10	10	10	10	50	100

**21) Умови допуску до підсумкового контролю:**

- Відвідувати лекції (онлайн/офлайн);
- Відвідувати практичні (семінарські заняття);
- Активно працювати на заняттях, відповідати на питання, готувати даткові завдання, робити доповіді;
- Вивчати тематичний матеріал передбачений самостійною роботою;
- Наявність поточної та підсумкової контрольних робіт;
- Дотримання умов академічної доброчесності.

**22) Політика щодо академічної доброчесності:**

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності](#). У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

**23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:**

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3113>