

Практичні заняття з дисципліни «Теорія і методика плавання»

Тема: Ознайомлення з водним середовищем.

Місце проведення заняття: Басейн СумДУ.

Кількість годин – 2.

Мета: розкрити основні аспекти ознайомлення з водним середовищем.

Основні питання:

- Підготовчі вправи для адаптації у воді.
- Пересування по дну без занурення голови у воду.
- Занурення у воду, спливання і лежання на воді, ковзання.
- Ознайомлення з підвідними вправами «поплавок», «зірка». Оздоровче плавання.
- Дихальні вправи у воді.
- Вивчення основних легкодоступних та простих видів стрибків у воду зі стартової тумби. (Використовується обладнання та інвентар плавального басейну: плавальні дошки, нудли, жердина та інші підтримуючі засоби).

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Аксьонов К. З. «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.
2. Ворона В.В., Заяц С.В.. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. – 167 с.
3. Блошенко О. І., Бабаджанян В. В., Курій О. В., Родигіна В. П., Ширяєва С. В. Методичні вказівки до практичної роботи «Стиль плавання брас» для студентів НТУ «ХПІ» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація з виду спорту «Плавання» / Харків: НТУ «ХПІ», 2023. -37 с.
4. Дакал, Н. А., Смірнов, К. М., Черевичко, О. Г., Сікорський, І. Особливості навчання техніки плавання студентів на різних етапах підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021, 5 (136), С. 9-12
5. 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.
6. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.

Переглянуто на засіданні кафедри
«___»_____202 р., протокол №__

Практичні заняття з дисципліни «Теорія і методика плавання»

Тема: Техніка утримання обтічного положення тіла у воді.

Місце проведення заняття: Басейн СумДУ.

Кількість годин – 2.

Мета: Ознайомити з технікою утримання обтічного положення тіла у воді.

Основні питання:

- Навчання техніці утримання обтічного положення тіла у воді. Ковзання.
- Оздоровче плавання.
- Дихальні вправи у воді.
- Вивчення основних рухливих ігор та розваг у воді, з метою загальної фізичної підготовки та сприяння покращенню емоційного фону здобувачів вищої освіти. (Використовується обладнання та інвентар плавального басейну).

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Аксьонов К. З. «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.
2. Ворона В.В., Заяц С.В.. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. – 167 с.
3. Блошенко О. І., Бабаджанян В. В., Курій О. В., Родигіна В. П., Ширяєва С. В. Методичні вказівки до практичної роботи «Стиль плавання брас» для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація з виду спорту «Плавання» / Харків: НТУ «ХП», 2023.-37 с.
4. Дакал, Н. А., Смірнов, К. М., Черевичко, О. Г., Сікорський, І. Особливості навчання техніки плавання студентів на різних етапах підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021, 5 (136), С. 9-12
5. 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.
6. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.

Переглянуто на засіданні кафедри
« ___ » _____ 202 р., протокол № ___

Практичні заняття з дисципліни «Теорія і методика плавання»

Тема: Навчання техніці плавання кролем на спині.

Місце проведення заняття: Басейн СумДУ.

Кількість годин – 4.

Мета: Ознайомити з технікою плавання кролем на спині.

Основні питання:

- Повторення техніки утримання обтічного положення тіла у воді на спині.
- Навчання техніці роботи ніг кролем на спині.
- Дихальні вправи у воді.
- Вправи на розтягування.
- (Викристовується обладнання спортивної зали та плавального басейну).

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Аксьонов К. З. «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.
2. Ворона В.В., Заяц С.В.. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. – 167 с.
3. Блошенко О. І., Бабаджанян В. В., Курій О. В., Родигіна В. П., Ширяєва С. В. Методичні вказівки до практичної роботи «Стиль плавання брас» для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація з виду спорту «Плавання» / Харків: НТУ «ХП», 2023.-37 с.
4. Дакал, Н. А., Смірнов, К. М., Черевичко, О. Г., Сікорський, І. Особливості навчання техніки плавання студентів на різних етапах підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021, 5 (136), С. 9-12
5. 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.
6. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.

Переглянуто на засіданні кафедри

« ___ » _____ 202 р., протокол № ___

Практичні заняття з дисципліни «Теорія і методика плавання»

Тема: Навчання техніці виконання стартів та поворотів кролем на спині.

Місце проведення заняття: Басейн СумДУ.

Кількість годин – 2.

Мета: Ознайомити з технікою виконання стартів та поворотів кролем на спині.

Основні питання:

- Повторення техніки узгодження рухів руками і ногами кролем на спині.
- Навчання техніці старту кролем на спині.
- Навчання техніці різновидів поворотів на спині.

(Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: стартові тумби, плавальні дошки, жердина).

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії,

Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Аксьонов К. З. «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.
2. Ворона В.В., Заяц С.В.. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. – 167 с.
3. Bloshenko O. I., Babadjanyan V. V., Kuryi O. V., Rodigina V. P., Shiryeva S. V. Методичні вказівки до практичної роботи «Стиль плавання брас» для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація з виду спорту «Плавання» / Харків: НТУ «ХП», 2023.-37 с.
4. Дакал, Н. А., Смірнов, К. М., Черевичко, О. Г., Сікорський, І. Особливості навчання техніки плавання студентів на різних етапах підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021, 5 (136), С. 9-12
5. 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.
6. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.

Переглянуто на засіданні кафедри

«___»_____202 р., протокол №__

Практичні заняття з дисципліни «Теорія і методика плавання»

Тема: Навчання техніці плавання кролем на грудях.

Місце проведення заняття: Басейн СумДУ.

Кількість годин – 4.

Мета: Ознайомити з технікою плавання кролем на грудях.

Основні питання:

- Повторення техніки утримання обтічного положення тіла у воді на грудях.
- Навчання техніці роботи ніг кролем на грудях.
- Дихальні вправи у воді.
- Вправи на розтягування м'язів.

(Викривається обладнання та інвентар плавального басейну: плавальні дошки, ласті).

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Аксьонов К. З. «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.
2. Ворона В.В., Заяц С.В.. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. – 167 с.
3. Блошенко О. І., Бабаджанян В. В., Курій О. В., Родигіна В. П., Ширяєва С. В. Методичні вказівки до практичної роботи «Стиль плавання брас» для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація з виду спорту «Плавання» / Харків: НТУ «ХП», 2023.-37 с.
4. Дакал, Н. А., Смірнов, К. М., Черевичко, О. Г., Сікорський, І. Особливості навчання техніки плавання студентів на різних етапах підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021, 5 (136), С. 9-12
5. 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.
6. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.

Переглянуто на засіданні кафедри

«__»_____202 р., протокол №__

Практичні заняття з дисципліни «Теорія і методика плавання»

Тема: Навчання техніці виконання стартів та поворотів на грудях.

Місце проведення заняття: Басейн СумДУ.

Кількість годин – 2.

Мета: Ознайомити з технікою виконання стартів та поворотів кролем на грудях.

Основні питання:

- Повторення техніки узгодження рухів руками і ногами кролем на грудях.
- Навчання техніці старту кролем на грудях.
- Навчання техніці різновидів поворотів кролем на грудях.

(Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: стартові тумби, плавальні дошки, жердина).

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії,

Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Аксьонов К. З. «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.
2. Ворона В.В., Заяц С.В.. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. – 167 с.
3. Bloshenko O. I., Babadjanyan V. V., Kuryi O. V., Rodigina V. P., Shiryeva S. V. Методичні вказівки до практичної роботи «Стиль плавання брас» для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація з виду спорту «Плавання» / Харків: НТУ «ХП», 2023.-37 с.
4. Дакал, Н. А., Смірнов, К. М., Черевичко, О. Г., Сікорський, І. Особливості навчання техніки плавання студентів на різних етапах підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021, 5 (136), С. 9-12
5. 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.
6. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.

Переглянуто на засіданні кафедри

«__»_____202 р., протокол №__

Практичні заняття з дисципліни «Теорія і методика плавання»

Тема: Навчання техніці плавання батерфляєм.

Місце проведення заняття: Басейн СумДУ.

Кількість годин – 4.

Мета: Ознайомити з технікою плавання батерфляєм.

Основні питання:

- Повторення техніки плавання кролем на спині та кролем на грудях.
- Навчання техніці
- роботи ніг батерфляєм.
- Дихальні вправи у воді.
- Вправи на розтягування м'язів.

(Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: плавальні дошки, ласті).

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Аксьонов К. З. «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.
2. Ворона В.В., Заяц С.В.. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. – 167 с.
3. Блошенко О. І., Бабаджанян В. В., Курій О. В., Родигіна В. П., Ширяєва С. В. Методичні вказівки до практичної роботи «Стиль плавання брас» для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація з виду спорту «Плавання» / Харків: НТУ «ХП», 2023.-37 с.
4. Дакал, Н. А., Смірнов, К. М., Черевичко, О. Г., Сікорський, І. Особливості навчання техніки плавання студентів на різних етапах підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021, 5 (136), С. 9-12
5. Ремзі І. В., Аксьонов В. В., Аксьонов Д. В. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / Коштовний заклад «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2020. – 143 с.
6. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.

Переглянуто на засіданні кафедри

« ___ » _____ 202 р., протокол № ___

Практичні заняття з дисципліни «Теорія і методика плавання»

Тема: Навчання техніці виконання стартів та поворотів батерфляєм.

Місце проведення заняття: Басейн СумДУ.

Кількість годин – 2.

Мета: Ознайомити з технікою виконання стартів та поворотів батерфляєм.

Основні питання:

- Повторення техніки узгодження рухів руками і ногами батерфляєм.
- Навчання техніці старту батерфляєм.
- Навчання техніці повороту батерфляєм (маятник).

(Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: стартові тумби, плавальні дошки, жердина).

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Аксьонов К. З. «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.
2. Ворона В.В., Заяц С.В.. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. – 167 с.
3. Блошенко О. І., Бабаджанян В. В., Курій О. В., Родигіна В. П., Ширяєва С. В. Методичні вказівки до практичної роботи «Стиль плавання брас» для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація з виду спорту «Плавання» / Харків: НТУ «ХП», 2023.-37 с.
4. Дакал, Н. А., Смірнов, К. М., Черевичко, О. Г., Сікорський, І. Особливості навчання техніки плавання студентів на різних етапах підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021, 5 (136), С. 9-12
5. 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.
6. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.

Переглянуто на засіданні кафедри

«___»_____202 р., протокол №__

Практичні заняття з дисципліни «Теорія і методика плавання»

Тема: Навчання техніці плавання брасом.

Місце проведення заняття: Басейн СумДУ.

Кількість годин – 4.

Мета: Ознайомити з технікою плавання брасом.

Основні питання:

- Повторення техніки плавання кролем на спині, кролем на грудях та батерфляем. Навчання техніці роботи ніг брасом.
- Дихальні вправи у воді.
- Вправи на розтягування м'язів.

(Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: плавальні дошки, нудли, ласта для плавання брасом).

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Аксьонов К. З. «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.
2. Ворона В.В., Заяц С.В.. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. – 167 с.
3. Блошенко О. І., Бабаджанян В. В., Курій О. В., Родигіна В. П., Ширяєва С. В. Методичні вказівки до практичної роботи «Стиль плавання брас» для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація з виду спорту «Плавання» / Харків: НТУ «ХП», 2023.-37 с.
4. Дакал, Н. А., Смірнов, К. М., Черевичко, О. Г., Сікорський, І. Особливості навчання техніки плавання студентів на різних етапах підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021, 5 (136), С. 9-12
5. Ремзі І. В., Аксьонов В. В., Аксьонов Д. В. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / Коштовальний заклад «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2020. – 143 с.
6. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.

Переглянуто на засіданні кафедри

« ___ » _____ 202 р., протокол № ___

Практичні заняття з дисципліни «Теорія і методика плавання»

Тема: Навчання техніці виконання стартів та поворотів брасом.

Місце проведення заняття: Басейн СумДУ.

Кількість годин – 2.

Мета: Ознайомити з технікою виконання стартів та поворотів брасом.

Основні питання:

- Повторення техніки узгодження рухів руками і ногами брасом.
- Навчання техніці старту та виходу із води брасом.
- Навчання техніці повороту та виходу брасом.

(Викривається обладнання та інвентар плавального басейну: стартові тумби, плавальні дошки, жердина).

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Аксьонов К. З. «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.
2. Ворона В.В., Заяц С.В.. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. – 167 с.
3. Bloshenko O. I., Babadjanyan V. V., Kuriy O. V., Rodigina V. P., Shiryeva S. V. Методичні вказівки до практичної роботи «Стиль плавання брас» для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація з виду спорту «Плавання» / Харків: НТУ «ХП», 2023.-37 с.
4. Дакал, Н. А., Смірнов, К. М., Черевичко, О. Г., Сікорський, І. Особливості навчання техніки плавання студентів на різних етапах підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021, 5 (136), С. 9-12
5. 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.
6. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.

Переглянуто на засіданні кафедри

«__»_____202 р., протокол №__

Практичні заняття з дисципліни «Теорія і методика плавання»

Тема: Техніка комплексного та естафетного плавання.

Місце проведення заняття: Басейн СумДУ.

Кількість годин – 2.

Мета: Ознайомити з технікою комплексного та естафетного плавання.

Основні питання:

- Техніка та послідовність проходження дистанції комплексного плавання.
- Різновиди естафетного плавання. Дихальні вправи у воді.
- Відновлювальні вправи.
- Техніка виконання стартів та поворотів у комплексному та естафетному плаванні.

(Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: стартові тумби, спеціальні ласта та лопатки).

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Аксьонов К. З. «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.
2. Ворона В.В., Заяц С.В.. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2023. – 167 с.
3. Блошенко О. І., Бабаджанян В. В., Курій О. В., Родигіна В. П., Ширяєва С. В. Методичні вказівки до практичної роботи «Стиль плавання брас» для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація з виду спорту «Плавання» / Харків: НТУ «ХП», 2023.-37 с.
4. Дакал, Н. А., Смірнов, К. М., Черевичко, О. Г., Сікорський, І. Особливості навчання техніки плавання студентів на різних етапах підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021, 5 (136), С. 9-12
5. 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.
6. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.

Переглянуто на засіданні кафедри

« ___ » _____ 202 р., протокол № ___

Практичні заняття з дисципліни «Теорія і методика плавання»

Тема: Навчання основним елементам прикладних видів плавання їх класифікація.

Місце проведення заняття: Басейн СумДУ.

Кількість годин – 2.

Мета: Ознайомити з основними елементами прикладних видів плавання їх класифікація.

Основні питання:

- Навчання техніці плавання прикладними способами (плавання на боці, брасом на спині, кролем без виносу рук з води); пірнання у глибину і довжину.
- Дихальні вправи у воді.
- Навчання пірнанню та стрибкам у воду.
- Подолання водної перешкоди.
- Плавання з допомогою підручних матеріалів.

(Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: стартові тумби, плавальні дошки, жердина).

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Аксьонов К. З. «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.
2. Ворона В.В., Заяц С.В.. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. – 167 с.
3. Блошенко О. І., Бабаджанян В. В., Курій О. В., Родигіна В. П., Ширяєва С. В. Методичні вказівки до практичної роботи «Стиль плавання брас» для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація з виду спорту «Плавання» / Харків: НТУ «ХП», 2023.-37 с.
4. Дакал, Н. А., Смірнов, К. М., Черевичко, О. Г., Сікорський, І. Особливості навчання техніки плавання студентів на різних етапах підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021, 5 (136), С. 9-12
5. 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.
6. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.

Переглянуто на засіданні кафедри
«___»_____202 р., протокол №__

Практичні заняття з дисципліни «Теорія і методика плавання»

Тема: Основи рятування потерпілого на воді.

Місце проведення заняття: Басейн СумДУ.

Кількість годин – 2.

Мета: Ознайомити з основами рятування потерпілого на воді.

Основні питання:

- Ознайомлення з основами техніки надання допомоги потопуючому.
- Транспортування потерпілого на воді.
- Вправи у воді для вивчення звільнення від захватів потерпілого.
- Надання першої невідкладної допомоги потерпілому.

(Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: манікен, аптечка, плавальні дошки).

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Аксьонов К. З. «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.
2. Ворона В.В., Заяц С.В.. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. – 167 с.
3. Блошенко О. І., Бабаджанян В. В., Курій О. В., Родигіна В. П., Ширяєва С. В. Методичні вказівки до практичної роботи «Стиль плавання брас» для студентів НТУ «ХПІ» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація з виду спорту «Плавання» / Харків: НТУ «ХПІ», 2023.-37 с.
4. Дакал, Н. А., Смірнов, К. М., Черевичко, О. Г., Сікорський, І. Особливості навчання техніки плавання студентів на різних етапах підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021, 5 (136), С. 9-12
5. 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.
6. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.

Переглянуто на засіданні кафедри

« ___ » _____ 202 р., протокол № ___

Практичні заняття з дисципліни «Теорія і методика плавання»

Тема: Оволодіння навичками проведення підготовчої частини заняття з плавання.

Місце проведення заняття: Басейн СумДУ.

Кількість годин – 2.

Мета: Оволодіння навичками проведення підготовчої частини заняття з плавання.

Основні питання:

- Методика проведення підготовчої частини заняття.
- Етап адаптації у воді в процесі навчання плаванню.
- Підготовчі вправи для адаптації у воді (вправи для ознайомлення з щільністю і опором води, вправи із зануренням під воду і відкриванням очей, вправи зі спливанням і утриманням на поверхні води, вправи на навчання видихів у воду, вправи із ковзанням); ігри для адаптації у воді.

(Викривається обладнання та інвентар спортивної зали і плавального басейну).

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Аксьонов К. З. «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.
2. Ворона В.В., Заяц С.В.. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. – 167 с.
3. Блошенко О. І., Бабаджанян В. В., Курій О. В., Родигіна В. П., Ширяєва С. В. Методичні вказівки до практичної роботи «Стиль плавання брас» для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація з виду спорту «Плавання» / Харків: НТУ «ХП», 2023.-37 с.
4. Дакал, Н. А., Смірнов, К. М., Черевичко, О. Г., Сікорський, І. Особливості навчання техніки плавання студентів на різних етапах підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021, 5 (136), С. 9-12
5. 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.
6. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.

Переглянуто на засіданні кафедри

« ___ » _____ 202 р., протокол № ___

Практичні заняття з дисципліни «Теорія і методика плавання»

Тема: Оволодіння навичками проведення занять з плавання.

Місце проведення заняття: Басейн СумДУ.

Кількість годин – 4.

Мета: Оволодіння навичками проведення занять з плавання.

Основні питання:

- Повторення методики проведення підготовчої частини заняття.
- Ознайомлення з методикою проведення основної частини заняття.
- Вправи на суші й у воді для вивчення: положення тіла, рухів ногами, рухів руками, дихання, часткової та загальної координації рухів.

(Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну).

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Аксьонов К. З. «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.
2. Ворона В.В., Заяц С.В.. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. – 167 с.
3. Блошенко О. І., Бабаджанян В. В., Курій О. В., Родигіна В. П., Ширяєва С. В. Методичні вказівки до практичної роботи «Стиль плавання брас» для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація з виду спорту «Плавання» / Харків: НТУ «ХП», 2023.-37 с.
4. Дакал, Н. А., Смірнов, К. М., Черевичко, О. Г., Сікорський, І. Особливості навчання техніки плавання студентів на різних етапах підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021, 5 (136), С. 9-12
5. 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.
6. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.

Переглянуто на засіданні кафедри

«___»_____202 р., протокол №__

Практичні заняття з дисципліни «Теорія і методика плавання»

Тема: Основи побудови навчально-тренувального заняття з плавання. Основні засоби і методи тренування плавців.

Місце проведення заняття: Басейн СумДУ.

Кількість годин – 2.

Мета: Розглянути побудови навчально-тренувального заняття з плавання. Основні засоби і методи тренування плавців.

Основні питання:

- Технічна, тактична, психологічна підготовка плавців.
- Основні засоби і методи
- тренувального процесу.
- Планування та організація спортивного тренування.
- Контроль під час тренувань.

(Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну).

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Аксьонов К. З. «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.
2. Ворона В.В., Заяц С.В.. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. – 167 с.
3. Блошенко О. І., Бабаджанян В. В., Курій О. В., Родигіна В. П., Ширяєва С. В. Методичні вказівки до практичної роботи «Стиль плавання брас» для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація з виду спорту «Плавання» / Харків: НТУ «ХП», 2023.-37 с.
4. Дакал, Н. А., Смірнов, К. М., Черевичко, О. Г., Сікорський, І. Особливості навчання техніки плавання студентів на різних етапах підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021, 5 (136), С. 9-12
5. 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.
6. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.

Переглянуто на засіданні кафедри
«___»_____202 р., протокол №__

Практичні заняття з дисципліни «Теорія і методика плавання»

Тема: Оволодіння навичками організації та проведення змагань з плавання. Ситуаційні задачі з суддівства змагань.

Місце проведення заняття: Басейн СумДУ.

Кількість годин – 2.

Мета: Оволодіння навичками організації та проведення змагань з плавання. Ситуаційні задачі з суддівства змагань.

Основні питання:

- Навчання організації та проведення занять і змагань з плавання.
- Правила суддівства змагань, хронометраж, процедура автоматичного суддівства, світові рекорди.
- Правила до обладнання.

(Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну).

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань, оцінка практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Аксьонов К. З. «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.
2. Ворона В.В., Заяц С.В.. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2023. – 167 с.
3. Блошенко О. І., Бабаджанян В. В., Курій О. В., Родигіна В. П., Ширяєва С. В. Методичні вказівки до практичної роботи «Стиль плавання брас» для студентів НТУ «ХПІ» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація з виду спорту «Плавання» / Харків: НТУ «ХПІ», 2023.-37 с.
4. Дакал, Н. А., Смірнов, К. М., Черевичко, О. Г., Сікорський, І. Особливості навчання техніки плавання студентів на різних етапах підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021, 5 (136), С. 9-12
5. 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.
6. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.

Переглянуто на засіданні кафедри

« ___ » _____ 202 р., протокол № ___

Практичні заняття з дисципліни «Теорія і методика плавання»

Тема: Тестування практичних навичок.

Місце проведення заняття: Басейн СумДУ.

Кількість годин – 2.

Мета: Здача контрольних нормативів за практичними заняттями з «Теорії і методики плавання»

Основні питання:

- Техніка виконання кроль на спині
- Техніка виконання стартів та поворотів кролем на спині
- Техніка виконання кроль на грудях
- Техніка виконання стартів та поворотів на грудях
- Техніка плавання батерфляєм
- Техніка виконання стартів та поворотів батерфляєм

(Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну).

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання практичних навичок).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Аксьонов К. З. «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.
2. Ворона В.В., Заяц С.В.. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. – 167 с.
3. Блошенко О. І., Бабаджанян В. В., Курій О. В., Родигіна В. П., Ширяєва С. В. Методичні вказівки до практичної роботи «Стиль плавання брас» для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація з виду спорту «Плавання» / Харків: НТУ «ХП», 2023.-37 с.
4. Дакал, Н. А., Смірнов, К. М., Черевичко, О. Г., Сікорський, І. Особливості навчання техніки плавання студентів на різних етапах підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021, 5 (136), С. 9-12
5. 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.
6. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.

Переглянуто на засіданні кафедри
«___» _____ 202 р., протокол №__

Практичні заняття з дисципліни «Теорія і методика плавання»

Тема: Виконання тестових звань.

Місце проведення заняття: Електронне навчання на платформах (МІХ.СумДУ).

Кількість годин – 2.

Мета: Виконання тестових звань з «Теорії і методики плавання»

Основні питання: <https://forms.gle/umpQ3R9369j3s9FH6>

Види и форми контролю: оцінювання поточної роботи (оцінювання теоретичних питань).

Завдання для самостійної підготовки: робота с тематичної літературою в бібліотеці, дискусії, Team-based learning (TBL) командно-орієнтоване навчання.

Рекомендована література:

1. Аксьонов К. З. «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.
2. Ворона В.В., Заяц С.В.. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. – 167 с.
3. Bloshenko O. I., Babadjanyan V. V., Kuriy O. V., Rodigina V. P., Shiryeva S. V. Методичні вказівки до практичної роботи «Стиль плавання брас» для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація з виду спорту «Плавання» / Харків: НТУ «ХП», 2023.-37 с.
4. Дакал, Н. А., Смірнов, К. М., Черевичко, О. Г., Сікорський, І. Особливості навчання техніки плавання студентів на різних етапах підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021, 5 (136), С. 9-12
5. 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.
6. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.

Переглянуто на засіданні кафедри
«__»_____202 р., протокол №__