

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Навчально-науковий медичний інститут
Кафедра фізичного виховання і спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПЛАВАННЯ

Рівень вищої освіти	Перший рівень
Спеціальність: освітня програма	017 Фізична культура і спорт: Фізична культура і спорт

Затверджено рішенням Ради з якості ННМІ

Голова Ради з якості ННМІ
Петрашенко Вікторія Олександрівна

ДАНІ ПРО ПОГОДЖЕННЯ

Розробник

Стасюк Роман Миколайович

Розглянуто і схвалено на засіданні робочої проектної групи (РПГ) освітньої програми Фізична культура і спорт	Керівник РПГ (гарант програми) Ворона Віта Вікторівна
Розглянуто і схвалено на засіданні Кафедра фізичного виховання і спорту	Завідувач кафедри Петренко Наталія Володимирівна

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

Повна назва навчальної дисципліни	Теорія і методика плавання
Повна офіційна назва закладу вищої освіти	Сумський державний університет
Повна назва структурного підрозділу	Навчально-науковий медичний інститут. Кафедра фізичного виховання і спорту
Розробник(и)	Стасюк Роман Миколайович
Рівень вищої освіти	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
Тривалість вивчення навчальної дисципліни	один семестр
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год. Для денної форми навчання 64 год. становить контактна робота з викладачем (16 год. лекцій, 48 год. практичних занять), 86 год. становить самостійна робота. Для заочної форми навчання 20 год. становить контактна робота з викладачем (10 год. лекцій, 10 год. практичних занять), 130 год. становить самостійна робота.
Мова викладання	Українська

2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

Статус дисципліни	Обов'язкова навчальна дисципліна для освітньої програми "Фізична культура і спорт"
Передумови для вивчення дисципліни	Передумови для вивчення відсутні
Додаткові умови	Додаткові умови відсутні
Обмеження	Обмеження відсутні

3. Мета навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є досягнення здобувачами вищої освіти сучасного конструктивного, фундаментального мислення та системи спеціальних знань і необхідних професійно-практичних вмінь з теорії і методики навчання плаванню та здатності їх використовувати у спортивній діяльності.

4. Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1. Загальні основи плавання

<p>Тема 1 Техніка безпеки на заняттях з плавання. Історичний огляд розвитку плавання. Техніка безпеки та профілактика спортивного травматизму на заняттях з плавання. Основні етапи розвитку плавання. Сучасний етап розвитку плавального спорту в Україні.</p>
<p>Тема 2 Гідродинаміка. Біомеханічні основи техніки плавання. Сучасні інформаційні та комунікаційні технології, їх обробка. Загартування як складова оздоровчої діяльності: методи та вплив на зміцнення здоров'я.</p> <p>Властивості води. Статичне та динамічне плавання. Основні фактори, які визначають техніку плавання. Оздоровче плавання. Дихальні вправи у воді. Стрибки у воду зі стартової тумби. Вивчення основних рухливих ігор та розваг у воді. Біологічні та фізіологічні механізми загартування організму. Водний баланс та його роль у підтримці здоров'я</p>
<p>Тема 3 Техніка спортивного плавання.</p> <p>Поняття про техніку плавання. Техніка плавання кролем на грудях і на спині. Техніка плавання брасом і батерфляєм. Техніка комплексного та естафетного плавання. Техніка стартів і поворотів у спортивному плаванні.</p>
<p>Тема 4 Основи прикладного плавання.</p> <p>Основні елементи прикладного плавання. Професійно-прикладна фізична підготовка. Техніка плавання прикладними способами (плавання на боці, брасом на спині, кролем без виносу рук з води); пірнання у глибину і довжину. Техніка надання допомоги потопуючому.</p>
<p>Модуль 2. Теорія і методика викладання плавання</p>
<p>Тема 5 Основи навчання плаванню. Методика навчання техніці спортивних способів плавання, стартам, поворотам.</p> <p>Принципи організації навчального процесу з плавання. Основи навчання плаванню. Завдання, етапи навчання. Основні форми, засоби та методи навчання плаванню. Загальна схема навчання плаванню.</p>
<p>Тема 6 Загальна характеристика тренувального процесу в плаванні. Анатомічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні та гігієнічні аспекти під час занять плаванням</p> <p>Поняття про спортивне тренування. Основи спортивного тренування з плавання. Основні сторони спортивної підготовленості плавця. Всебічна фізична підготовка як основа процесу тренування. Технічна, тактична, психологічна підготовка плавців. Основні засоби і методи тренувального процесу. Планування та організація спортивного тренування. Контроль під час тренувань. Анатомічні аспекти: м'язова система; скелетна система; серцево-судинна система. Фізіологічні аспекти: дихальна система; серцево-судинна система; м'язова витривалість. Біохімічні аспекти: енергетичні витрати; молочна кислота; обмін речовин. Біомеханічні аспекти: координація рухів; спротив води.</p>
<p>Тема 7 Організація та проведення занять і змагань в умовах басейну та відкритої водойми. Вибір і підготовка місця для занять з плавання, забезпечення безпеки, побудову занять і керівництво групою. Правила проведення змагань зі спортивного плавання. Правила до обладнання.</p>

5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

PH1	Уміння аналізувати сучасний стан плавання в Україні та світі, що дозволяє прогнозувати тенденції розвитку та розробляти відповідні програми
PH2	Здатність розробляти індивідуальні та групові навчально-тренувальні програми з плавання з урахуванням вікових, фізіологічних особливостей та рівня підготовленості плавців, що демонструє глибоке розуміння педагогічних та фізіологічних принципів тренувального процесу.
PH3	Здатність організовувати та проводити спортивні змагання різного рівня, що включає в себе розробку положень змагань, формування судейських бригад, забезпечення безпеки учасників та організацію нагородження.
PH4	Показувати готовність до проведення інформаційно-просвітницької роботи щодо важливості рухової активності для збереження здоров'я та підвищення якості життя, використовуючи різноманітні методи та інструменти комунікації
PH5	Застосовувати теоретичні знання у сфері фізичної культури і спорту для підвищення ефективності тренувального процесу і досягнення високих спортивних результатів.

6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.

Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

PP5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег
PP7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами
PP8	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
PP9	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення
PP21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати

7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

Компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

CH1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
CH2	Здатність планувати та управляти часом
CH3	Здатність бути критичним і самокритичним
CH4	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

8. Види навчальних занять

<p>Тема 1. Техніка безпеки на заняттях з плавання. Історичний огляд розвитку плавання.</p>
<p>Лк1 "Техніка безпеки на заняттях з плавання. Історичний огляд розвитку плавання." Техніка безпеки та профілактика спортивного травматизму на заняттях з плавання. Основи контролю та самоконтролю. Виникнення плавання. Основні етапи розвитку плавання. Сучасний етап розвитку плавального спорту в Україні. .</p>
<p>Тема 2. Гідродинаміка. Біомеханічні основи техніки плавання. Сучасні інформаційні та комунікаційні технології, їх обробка. Загартування як складова оздоровчої діяльності: методи та вплив на зміцнення здоров'я.</p>
<p>Лк2 "Гідродинаміка. Біомеханічні основи техніки плавання. Сучасні інформаційні та комунікаційні технології, їх обробка. Загартування як складова оздоровчої діяльності: методи та вплив на зміцнення здоров'я." Властивості води. Статичне та динамічне плавання. Основні біомеханічні фактори, які визначають техніку плавання. Ознайомлення з Таймер Quantum Aquatics що, фіксує час учасника змагань і втілює нове покоління інструментів вимірювання часу OMEGA. Ознайомити з Інноваційною системою Swimming Light Show. Біологічні та фізіологічні механізми загартування організму. Водний баланс та його роль у підтримці здоров'я.</p>
<p>Пр1 "Ознайомлення з водним середовищем." 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. (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: плавальні дошки, нудли, жердина та інші підтримуючі засоби).</p>
<p>Пр2 "Техніка утримання обтічного положення тіла у воді." (денна) 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. (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: плавальні дошки, жердина).</p>
<p>Тема 3. Техніка спортивного плавання.</p>
<p>Лк3 "Техніка спортивного плавання. Класифікація плавання." Поняття про техніку плавання. Характеристика видів плавання. Техніка плавання кролем на грудях і на спині. Техніка плавання брасом і батерфляем.</p>
<p>Лк4 "Техніка виконання стартів та поворотів у спортивному плаванні." (денна) Види стартів та поворотів у спортивному плаванні. Техніка стартів і поворотів у спортивному плаванні. Техніка комплексного та естафетного плавання.</p>

<p>Пр3 "Навчання техніці плавання кролем на спині." (денна)</p> <p>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).</p>
<p>Пр4 "Навчання техніці плавання кролем на спині."</p> <p>Повторення техніки роботи ніг кролем на спині. Навчання техніці рухів руками кролем на спині. Дихальні вправи у воді. Узгодження рухів руками і ногами. Відновлювальні вправи. (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: плавальні дошки, ласті).</p>
<p>Пр5 "Навчання техніці виконання стартів та поворотів кролем на спині." (денна)</p> <p>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).</p>
<p>Пр6 "Навчання техніці плавання кролем на грудях." (денна)</p> <p>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.(Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: плавальні дошки, ласті).</p>
<p>Пр7 "Навчання техніці плавання кролем на грудях."</p> <p>Повторення техніки роботи ніг кролем на грудях. Навчання техніці рухів руками кролем на грудях. Дихальні вправи у воді. Узгодження рухів руками і ногами. Відновлювальні вправи. (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: плавальні дошки, ласті).</p>
<p>Пр8 "Навчання техніці виконання стартів та поворотів на грудях." (денна)</p> <p>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).</p>
<p>Пр9 "Навчання техніці плавання батерфляєм."</p> <p>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).</p>
<p>Пр10 "Навчання техніці плавання батерфляєм." (денна)</p> <p>Повторення техніки роботи ніг батерфляєм. Навчання техніці рухів руками батерфляєм. Дихальні вправи у воді. Узгодження рухів руками і ногами. Відновлювальні вправи. (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: плавальні дошки, ласті).</p>

<p>Пр11 "Навчання техніці виконання стартів та поворотів батерфляєм." (денна)</p> <p>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).</p>
<p>Пр12 "Навчання техніці плавання брасом." (денна)</p> <p>Повторення техніки плавання кролем на спині, кролем на грудях та батерфляєм. Навчання техніці роботи ніг брасом. Дихальні вправи у воді. Вправи на розтягування м'язів. (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: плавальні дошки, нудли, ласти для плавання брасом).</p>
<p>Пр13 "Навчання техніці плавання брасом."</p> <p>Повторення техніки роботи ніг брасом. Навчання техніці рухів руками брасом. Дихальні вправи у воді. Узгодження рухів руками і ногами. Відновлювальні вправи. (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: плавальні дошки, спеціальні ласти та лопатки).</p>
<p>Пр14 "Навчання техніці виконання стартів та поворотів брасом." (денна)</p> <p>Повторення техніки узгодження рухів руками і ногами брасом. Навчання техніці старту та виходу із води брасом. Навчання техніці повороту та виходу брасом. (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: стартові тумби, плавальні дошки, жердина).</p>
<p>Пр15 "Техніка комплексного та естафетного плавання." (денна)</p> <p>Техніка та послідовність проходження дистанції комплексного плавання. Різні види 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 ласти та лопатки).</p>
<p>Тема 4. Основи прикладного плавання.</p>
<p>Лк5 "Теоретичні основи прикладного плавання."</p> <p>Основні елементи прикладного плавання. Професійно-прикладна фізична підготовка. Техніка плавання прикладними способами (плавання на боці, брасом на спині, кролем без виносу рук з води); пірнання у глибину і довжину. Техніка надання допомоги потерпілому на воді.</p>
<p>Пр16 "Навчання основним елементам прикладних видів плавання їх класифікація." (денна)</p> <p>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 спортивної зали та плавального басейну: водні перешкоди, дошки, жердини).</p>

Пр17 "Основи рятування потерпілого на воді." (денна)

Ознайомлення з основами техніки надання допомоги потопаючому. 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).

Тема 5. Основи навчання плаванню. Методика навчання техніці спортивних способів плавання, стартам, поворотам.

Лк6 "Основи навчання плаванню. Методика навчання техніці спортивних способів плавання, стартам, поворотам."

Принципи організації навчального процесу з плавання. Основи навчання плаванню. Завдання, етапи навчання. Основні форми, засоби та методи навчання плаванню. Загальна схема навчання плаванню.

Пр18 "Оволодіння навичками проведення підготовчої частини заняття з плавання." (денна)

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

Пр19 "Оволодіння навичками проведення занять з плавання." (денна)

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).

Пр20 "Оволодіння навичками проведення занять з плавання." (денна)

Повторення методики проведення основної частини заняття. Ознайомлення з методикою проведення заключної частини заняття. Дихальні вправи у воді. Відновлювальні вправи. (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну).

Тема 6. Загальна характеристика тренувального процесу в плаванні. Анатомічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні та гігієнічні аспекти під час занять плаванням

Лк7 "Загальна характеристика навчально-тренувального процесу плавців. Анатомічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні та гігієнічні аспекти під час занять плаванням" (денна)

Поняття про спортивне тренування. Основи спортивного тренування з плавання. Основні сторони спортивної підготовленості плавця. Всебічна фізична підготовка як основа процесу тренування. Анатомічні аспекти: м'язова система; скелетна система; серцево-судинна система. Фізіологічні аспекти: дихальна система; серцево-судинна система; м'язова витривалість. Біохімічні аспекти: енергетичні витрати; молочна кислота; обмін речовин. Біомеханічні аспекти: координація рухів; спротив води.

Пр21 "Основи побудови навчально-тренувального заняття з плавання. Основні засоби і методи тренування плавців." (денна)

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).

Пр22 "Енергозабезпечення та оптимізація техніки як основи ефективності в плаванні" (денна)

Особливості розвитку м'язових груп, що беруть участь у рухах під водою. Особливості енергозабезпечення м'язової діяльності в плаванні. Баланс між аеробним та анаеробним енергозабезпеченням. Основи оптимізації техніки плавання з точки зору біомеханіки.

Тема 7. Організація та проведення занять і змагань в умовах басейну та відкритої водойми.

Лк8 "Організація та проведення занять і змагань в умовах басейну та відкритої водойми." (денна)

Розробка індивідуальних та групових навчально-тренувальних програми з урахуванням вікових, фізіологічних особливостей та рівня підготовленості плавців. Вибір і підготовка місця для занять з плавання, забезпечення безпеки, побудову занять і керівництво групою. Правила проведення змагань зі спортивного плавання. Склад суддівської колегії. Розсіювання попередніх запливів, півфіналів і фіналів. Вимоги правил змагань до вільного стилю, плавання на спині, брасу, батерфляю, комплексного плавання. Вимоги правил змагань до виконання стартів і поворотів. Дистанції спортивного плавання.

Пр23 "Оволодіння навичками організації та проведення змагань з плавання. Ситуаційні задачі з суддівства змагань." (денна)

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, секундоміри).

Пр24 "Методика організації та проведення змагань з плавання: теоретичні та практичні аспекти" (денна)

Розробка регламенту та умов проведення змагань. Вимоги до обладнання та підготовка басейну. Формування розкладу запливів та управління ходом змагань. Аналіз основних положень правил суддівства. Критерії оцінки техніки плавання і фіксація результатів. Розв'язання конфліктних ситуацій на основі правил.

9. Стратегія викладання та навчання

9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Інтерактивні мультимедійні лекції.
МН2	Командно-орієнтоване навчання (ТВЛ)
МН3	Практико-орієнтоване навчання
МН4	Самостійне навчання

МН5	Електронне навчання
-----	---------------------

Викладання дисципліни відбувається із застосуванням сучасних методів навчання (електронне, практико-орієнтовані, командно-орієнтоване (TBL)), що сприяють не лише розвитку фахових здібностей, а й стимулюють до творчого мислення.

Дисципліна забезпечує набуття студентами наступних soft skills: ЗК 1, ЗК 5, ЗК10, ЗК12. Здатність до аналітичного та критичного мислення, роботі в команді, наполегливість формується під час командно -, практико-орієнтованого навчання, знання та розуміння предметної області здобувається протягом лекцій, практичних занять, самонавчання. Електронне навчання стимулює здатність до використання інформаційних технологій. спонукає до розвитку визначеності та наполегливості щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.

9.2 Види навчальної діяльності

НД1	Робота під час лекції (прослуховування, конспектування, участь у дискусії тощо)
НД2	Підготовка до практичних занять
НД3	Електронне навчання у системах (MIX, LecturED СумДУ, програмне забезпечення Google)
НД4	Робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами
НД5	Виконання практичних завдань

10. Методи та критерії оцінювання

10.1. Критерії оцінювання

Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	$90 \leq RD \leq 100$
Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	$82 \leq RD < 89$
Загалом правильна робота з певною кількістю помилок	4 (добре)	$74 \leq RD < 81$
Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	$64 \leq RD < 73$
Виконання задовольняє мінімальним критеріям	3 (задовільно)	$60 \leq RD < 63$
Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	$21 \leq RD < 59$
Можливе одноразове повторне складання	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 20$

10.2 Методи поточного формативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок

МФО1 Взаємооцінювання (peer assessment)	Партнерська взаємодія, спрямована на покращення результатів навчальної діяльності за рахунок порівняння власного поточного рівня успішності із попередніми показниками. Забезпечує можливість аналізу власної освітньої діяльності	1	Протягом усього періоду вивчення дисципліни
МФО2 Перевірка та виконання практичних навичок	Відпрацювання практичних навичок	1	Протягом усього періоду навчання.
МФО3 Настанови викладача в процесі виконання практичних завдань	У настановах розкриваються методи педагогічного контролю за професійною діяльністю здобувачів. Ефективність визначається за дотриманням усіх етапів виконання практичних завдань. Результативністю сформованості необхідних практичних умінь і навичок залежить від рівня сформульованості практичної компетентності.	1	Протягом усього періоду вивчення дисципліни
МФО4 Самостійне виконання студентами ситуаційних вправ на практичних заняттях та їх обговорення	Дозволяє розкрити та сформувати необхідні практичні навички та здібності, формує аналітичні здібності, самостійність у прийнятті рішення, комунікативність, навички роботи з достатньо великим об'ємом інформації.	1	Зворотний зв'язок спрямований на підтримку самостійної роботи студентів, виявлення недоліків та оцінку рівня набутих теоретичних знань
МФО5 Консультації викладача під час підготовки індивідуального дослідницького проєкту (виступ на конференції, конкурсі наукових робіт)	Важливим фактором формування професійних якостей майбутніх спеціалістів є науково-дослідна робота студентів. Залучення останніх до дослідницької діяльності сприяє формуванню їхнього наукового світогляду, працелюбства, працездатності, ініціативності тощо.	1	Протягом усього періоду вивчення дисципліни

10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
--	----------------	----------------	-------------------

МСО1 Підсумкові заходи на платформі Mix.sumdu.ua	Експрес-тестування (на платформі Mix.sumdu.ua), тест доступний протягом 1 доби. Кількість питань - 20, кількість варіантів відповіді - 3, з них вірний 1.	Результат тестування відображаються після їх завершення та заноситься у робочий журнал	Здобувач може отримати 40 балів. Мінімальна кількість балів, яку має отримати студент - 24 бали
МСО2 Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовленості	Включає в себе усне опитування, оцінювання виконання практичних завдань. Студенти, які залучені до дослідницької діяльності, мають можливість презентувати результати власних досліджень на конференціях, конкурсах студентських наукових робіт тощо (заохочувальна діяльність, додаткові бали).	1	Протягом усього періоду вивчення дисципліни

Контрольні заходи:

		Максимальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
Перший семестр вивчення		100 балів	
МСО1. Підсумкові заходи на платформі Mix.sumdu.ua		40	
20x2		40	Ні
МСО2. Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовленості		60	
	оцінювання теоретичної підготовленості (виступи на семінарах у відповідності до якості підготовки та якості презентації)	20	Ні
	оцінювання виконання практичних завдань (виконання рухового завдання, виконання письмових звітів на платформі Mix.sumdu.ua)	40	Ні

Оцінювання протягом семестру проводиться у формі усних опитувань, участі у виконанні завдань (письмових звітів) відповідно до визначеного переліку практичних занять та контрольних заходів. Всі роботи, створені із порушенням академічної доброчесності, будуть відхилені без можливості повторного виконання. Протягом семестру студент може набрати максимум 100 балів, які розподіляються між підсумковими заходами та поточною навчальною діяльністю. Підсумкові заходи на платформі Mix.sumdu.ua передбачають максимальну оцінку в 40 балів. Поточна навчальна діяльність дає можливість отримати до 60 балів, де 40 балів студент може отримати за виконання практичних завдань (письмових звітів на платформі Mix.sumdu.ua), а 20 балів — за рівень теоретичної підготовки, оцінювання виступів на семінарах, якість підготовки та презентації. Самостійна робота студента оцінюється відповідно до Положення. Передбачена можливість перезарахування балів,

отриманих за системою неформальної освіти відповідно до Положення.

11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

11.1 Засоби навчання

ЗН1	Бібліотечні фонди
ЗН2	Технічні засоби (кінофільми, телепередачі, відеозаписи та ін.)
ЗН3	Спортивні приміщення (Плавальний басейн СумДУ, тренажерна зала).
ЗН4	Інформаційно-комунікаційні системи
ЗН5	Обладнання плавального басейну (дошка з отворами для плавання, пояс для плавання, лопатки для плавання, колобашка для плавання)

11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література	
1	Стасюк Р.М., Сірик А. Є., Король С. А., Долгова Н. О.Методичні вказівки до практичних занять із дисципліни «Спортивне вдосконалення».Методичні вказівки. – Суми: Сум.держ.унт. – 2022. –52 с.
2	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.
3	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.
4	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.
Допоміжна література	
5	Hodler M. R., Smith M. “Californian ‘Start-‘Em-Young’ System”: The Golden State and US Swimming, 1954-1964. Sport History Review, 2022, Vol. 53(1), P. 48-66. https://doi.org/10.1123/shr.2021-0022
6	Holub M., Stanula A., Baron J., Glyk W., Rosemann, T., Knechtle B. Predicting breaststroke and butterfly stroke results in swimming based on Olympics history. International Journal of Environmental Research and Public Health,2021. Vol, 18(12). P. 36-41 . https://doi.org/10.3390/ijerph18126621
7	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

8	Теоретичний аналіз проблем та актуальних напрямів навчання студентської молоді плаванню / Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов К. В. // Український журнал медицини, біології та спорту. Миколаїв, 2020. Том 5, № 4 (26). С. 406-413.
9	Стасюк Р. М., Гончаренко Д. О. Плавання як засіб гармонійного фізичного та психоемоційного розвитку дітей 8–10 років. Світ наукових досліджень. Випуск 33: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наук. інтер.-конф. Тернопіль : ФОП Шпак В.Б. 2024. С.146–149.
10	Стасюк Р.М., Остапенко Ю.О., Басько В.М., Хоменко О.С. Плавання як засіб гармонійного розвитку дітей старшого віку. Науковий часопис «Науково педагогічні проблеми фізичної культури». – Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. Випуск 12 (172) 2023 – С. 172 174.
Інформаційні ресурси в Інтернеті	
11	Міністерство молоді та спорту України. [Електронний ресурс]. – URL : http://dsmsu.gov.ua/index/ua
12	Федерація плавання України. [Електронний ресурс]. – URL : http://usf.org.ua/
13	Національний олімпійський комітет України. [Електронний ресурс]. – URL : http://noc-ukr.org/
14	Правила змагань з плавання. [Електронний ресурс]. – URL : http://usf.org.ua/normdoc.html

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Програма навчальної дисципліни	Усього годин	Навчальна робота, аудиторних годин				Самостійна робота здобувача вищої освіти за видами, годин					
			Усього, ауд. год.	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні роботи	Усього, год.	Самостійне опрацювання матеріалу	Підготовка до практичних занять	Підготовка до лабораторних робіт	Підготовка до контрольних заходів	Виконання самостійних позааудиторних завдань
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
денна форма навчання												
Модуль 1. Загальні основи плавання												
1	Техніка безпеки на заняттях з плавання. Історичний огляд розвитку плавання.	2.5	2	2	0	0	0.5	0.5	0	0	0	0
2	Гідродинаміка. Біомеханічні основи техніки плавання. Сучасні інформаційні та комунікаційні технології, їх обробка. Загартування як складова оздоровчої діяльності: методи та вплив на зміцнення здоров'я.	7.5	6	2	4	0	1.5	0.5	1	0	0	0
3	Техніка спортивного плавання.	37.5	30	4	26	0	7.5	1	6.5	0	0	0
4	Основи прикладного плавання.	7.5	6	2	4	0	1.5	0.5	1	0	0	0
Модуль 2. Теорія і методика викладання плавання												
1	Основи навчання плаванню. Методика навчання техніці спортивних способів плавання, стартам, поворотам.	10	8	2	6	0	2	0.5	1.5	0	0	0
2	Загальна характеристика тренувального процесу в плаванні. Анатомічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні та гігієнічні аспекти під час занять плаванням	7.5	6	2	4	0	1.5	0.5	1	0	0	0
3	Організація та проведення занять і змагань в умовах басейну та відкритої водойми.	7.5	6	2	4	0	1.5	0.5	1	0	0	0
Контрольні заходи												
1	диференційний залік	6	0	0	0	0	6	0	0	0	6	0

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Індивідуальні завдання												
1	інші індивідуальні завдання	64	0	0	0	0	64	0	0	0	0	64
<i>Всього з навчальної дисципліни (денна форма навчання)</i>		<i>150</i>	<i>64</i>	<i>16</i>	<i>48</i>	<i>0</i>	<i>86</i>	<i>4</i>	<i>12</i>	<i>0</i>	<i>6</i>	<i>64</i>

№ з/п	Програма навчальної дисципліни	Усього годин	Навчальна робота, аудиторних годин				Самостійна робота здобувача вищої освіти за видами, годин					
			Усього, ауд. год.	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні роботи	Усього, год.	Самостійне опрацювання матеріалу	Підготовка до практичних занять	Підготовка до лабораторних робіт	Підготовка до контрольних заходів	Виконання самостійних позааудиторних завдань
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

заочна форма навчання


Модуль 1. Загальні основи плавання

1	Техніка безпеки на заняттях з плавання. Історичний огляд розвитку плавання.	2.5	2	2	0	0	0.5	0.5	0	0	0	0
2	Гідродинаміка. Біомеханічні основи техніки плавання. Сучасні інформаційні та комунікаційні технології, їх обробка. Загартування як складова оздоровчої діяльності: методи та вплив на зміцнення здоров'я.	7.5	4	2	2	0	3.5	3	0.5	0	0	0
3	Техніка спортивного плавання.	37.5	10	2	8	0	27.5	25.5	2	0	0	0
4	Основи прикладного плавання.	7.5	2	2	0	0	5.5	5.5	0	0	0	0

Модуль 2. Теорія і методика викладання плавання

1	Основи навчання плаванню. Методика навчання техніці спортивних способів плавання, стартам, поворотам.	10	2	2	0	0	8	8	0	0	0	0
2	Загальна характеристика тренувального процесу в плаванні. Анатомічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні та гігієнічні аспекти під час занять плаванням	7.5	0	0	0	0	7.5	7.5	0	0	0	0

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
3	Організація та проведення занять і змагань в умовах басейну та відкритої водойми.	7.5	0	0	0	0	7.5	7.5	0	0	0	0
Контрольні заходи												
1	диференційний залік	6	0	0	0	0	6	0	0	0	6	0
Індивідуальні завдання												
1	інші індивідуальні завдання	64	0	0	0	0	64	0	0	0	0	64
<i>Всього з навчальної дисципліни (заочна форма навчання)</i>		<i>150</i>	<i>20</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>0</i>	<i>130</i>	<i>57.5</i>	<i>2.5</i>	<i>0</i>	<i>6</i>	<i>64</i>

	<p style="text-align: center;">РЕГЛАМЕНТ ДИСЦИПЛІНИ «Теорія і методика плавання»</p> <p>Ступінь вищої освіти Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-ЕНЕА – перший цикл Спеціальність: освітня програма 017 Фізична культура і спорт: Фізична культура і спорт Рік навчання 2024 Тривалість один семестр Форма навчання денна, заочна Мова викладання українська</p>
Викладач(і)	Стасюк Роман Миколайович
Контактна інформація викладача	Викладач кафедри фізичного виховання і спорту, канд. наук з фіз. виховання і спорту Босько Василь Миколайович v.bosko@med.sumdu.edu.ua
Час та місце проведення консультацій	Пт. 10.05-11.25 Басейн СумДУ. За умови дистанційного навчання консультації в онлайні.
Посилання на освітні платформи для онлайн занять	https://meet.google.com/ Google Meet
Посилання на силабус в каталозі курсів	https://pg.cabinet.sumdu.edu.ua/report/course/1f1c45e827525ee0c61ad261017c00b04481388
Засоби зворотного зв'язку із групою щодо отримання та опрацювання виданих матеріалів	v.bosko@med.sumdu.edu.ua, viber; r.stasyuk@med.sumdu.edu.ua

ПОЛІТИКИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Політика щодо академічної доброчесності

Всі роботи, визначені регламентом, повинні бути виконані здобувачем самостійно. Під час виконання письмового модульного або підсумкового контролю списування заборонене. Роботи здобувача вищої освіти не повинні містити плагіату, фактів фабрикації та фальсифікації списування.

Всі письмові роботи проходять перевірку унікальності з наступним аналізом викладачем результатів перевірки з метою визначення коректності посилань на текстові та ілюстративні запозичення.

Під час вивчення дисципліни неприпустимими також є інші прояви академічної недоброчесності, перелік яких визначено Кодексом академічної доброчесності університету.

У разі, якщо викладачем виявлено порушення академічної доброчесності з боку здобувача вищої освіти під час вивчення навчальної дисципліни, викладач має право вчинити одну з наступних дій:

- знизити на величину до 40% включно кількість балів, отриманих при виконанні завдання на практичному занятті;
- надати рекомендації щодо доопрацювання обов'язкового домашнього завдання із зниженням підсумкової кількості отриманих балів на величину 25% включно;
- не зараховувати обов'язкове домашнє завдання без надання права його перероблення;
- призначити перескладання письмового модульного або підсумкового контролю із зниженням

підсумкової кількості отриманих балів на величину до 15% включно;
- відмовити в перекладанні письмового модульного або підсумкового контролю.

Політика щодо використання інструментів штучного інтелекту при виконанні завдань навчальної дисципліни

Політика використання інструментів штучного інтелекту (ChatGPT, Tome тощо) оголошується викладачем на початку курсу.

Несанкціоноване використання інструментів штучного інтелекту є порушенням академічної доброчесності.

Політика щодо використання матеріалів з джерел відкритого доступу

При використанні здобувачами освіти матеріалів з джерел відкритого доступу для підготовки робіт, визначених силабусом та регламентом навчальної дисципліни, вони обов'язково мають дотримуватись умов ліцензій Creative Commons на використання об'єктів авторського права.

Політика щодо відвідування

Студент має відвідувати лекційні та практичні заняття. У випадку пропуску занять студент повинен відпрацювати пропущене заняття відповідно до розкладу відпрацювань, затвердженому на кафедрі.

Політика щодо дедлайнів та перекладання

У випадку незадовільного результату студент має право двічі перекласти семестровий залік – перший раз екзаменатору, призначеному завідувачем кафедри, другий – комісії, яка створюється деканатом. Перекладання заліку здійснюється за окремим графіком, який затверджується деканатом. Студенти, які не з'явилися на диференційний залік без поважної причини, вважаються такими, що отримали незадовільну оцінку. Відмова студента виконувати завдання атестується як незадовільна відповідь. Студент має право одержати пояснення щодо отриманої оцінки.

Політика щодо оскарження результатів оцінювання

Оскарженню можуть підлягати результати оцінювання з модульних та семестрових атестацій. Для цього здобувач має подати апеляцію на ім'я директора/декана у день проведення атестаційного заходу чи після оголошення результатів його складання, але не пізніше наступного робочого дня. За розпорядженням директора створюється комісія з розгляду апеляції.

За рішенням апеляційної комісії оцінка може змінюватися у разі встановлення порушень під час проведення атестацій.

Критерії оцінювання

Політика оцінювання

Оцінювання протягом семестру проводиться у формі усних опитувань, участі у виконанні завдань (письмових звітів) відповідно до визначеного переліку практичних занять та контрольних заходів. Всі роботи, створені із порушенням академічної доброчесності, будуть відхилені без можливості повторного виконання. Протягом семестру студент може набрати максимум 100 балів, які розподіляються між підсумковими заходами та поточною навчальною діяльністю. Підсумкові заходи на платформі Mix.sumdu.ua передбачають максимальну оцінку в 40 балів. Поточна навчальна діяльність дає можливість отримати до 60 балів, де 40 балів студент може отримати за виконання практичних завдань (письмових звітів на платформі Mix.sumdu.ua), а 20 балів — за рівень теоретичної підготовки, оцінювання виступів на семінарах, якість підготовки та презентації. Самостійна робота студента оцінюється відповідно до Положення. Передбачена можливість перезарахування балів, отриманих за системою неформальної освіти відповідно до Положення.