

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
декан факультету здоров'я  
та фізичного виховання  
Едуард СИВОХОП  
” серпень 2023 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«Плавання»

Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський) рівень
Галузь знань:	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	Фізична культура і спорт
Статус дисципліни:	вибіркова
Мова навчання:	українська

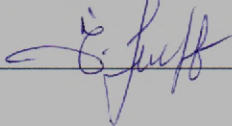
Ужгород - 2023

Робоча програма « Плавання » для здобувачів вищої освіти галузі знань  
01 – Освіта/педагогіка, спеціальності: 017 Фізична культура і спорт, освітньої  
програми Фізична культура і спорт.

Розробники: Шандор КОВАЧ, старший викладач кафедри фізичного виховання.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичного  
виховання, Протокол № 13 від 20 червня 2023 року

Завідувач кафедри ФВ

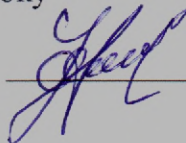


(Іван МАРІОНДА)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

Протокол № 12 від 29 червня 2023 року

Голова науково-методичної комісії



(Фелікс ФІЛАК)

вересень 20 23 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2024 р.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 4	<u>вибіркова</u>	
Модулів – 2	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2	3-й	4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: - немає	<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин -120	6-й	7/8
	<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: 5 аудиторних – 120 самостійної роботи студента – 62 індивідуальна робота – немає  Вид контролю: залік.	8	6
	<b>Практичні, семінарські</b>	
	-	-
	<b>Лабораторні</b>	
	50	12
	<b>Самостійна робота</b>	
	62	102
	<b>Індивідуальна робота</b>	
-	-	

## 1. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 1. Мета викладання дисципліни

Навчальна дисципліна «Плавання» включена до навчального плану підготовки студентів за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» для здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» зі спеціальності Фізична культура і спорт, як вибіркового компонента освітньої програми

Мета курсу ознайомити студентів з історичними аспектами розвитку плавання. Засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок в організації та проведенні різних форм занять з прикладного плавання, використання засобів плавання у реабілітаційних цілях. Оволодіння методикою викладання техніки прикладного плавання, придбання необхідних знань, умінь та навичок для самостійної роботи.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

#### *Загальні компетентності:*

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями (ЗК1);
- здатність працювати в команді (ЗК4);
- здатність планувати та управляти часом (ЗК5);
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово (ЗК6);
- навички міжособистісної взаємодії (ЗК9);
- здатність бути критичним і самокритичним (ЗК10);
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК12).

#### *Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:*

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості (СК1);
- здатність проводити тренування та супроводження у часті спортсменів у змаганнях (СК2);
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини (СК7);
- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини (СК8);
- здатність розвивати критичне мислення, здійснювати навчання, виховання та соціалізацію особистості у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи (СК10);
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар (СК12);
- здатність до безперервного професійного розвитку (СК14);
- здатність організувати і проводити спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань (СК15);
- здатність залучати до занять руховою активністю та спортом різні групи населення (СК16).

## 3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Плавання» є опанування таких навчальних дисциплін (ОК)

ОК 16. Організація та методика масової фізичної культури

ОК 21. Педагогіка фізичного виховання і спорту

- ОК 22. Психологія фізичного виховання і спорту
- ОК 23. Історія фізичної культури і спорту
- ОК 26. Гімнастика і методика викладання
- ОК 29. Легка атлетика і методика викладання

#### 4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до ОП, вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

- здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення **(ПРН5)**;
- здатність здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення **(ПРН9)**;
- здатність здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять **(ПРН12)**;
- здатність визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення **(ПРН15)**;
- здатність здійснювати організацію та управління у сфері фізичної культури і спорту, володіти знаннями з техніки безпеки та профілактики травматизму **(ПРН21)**.

#### 5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

##### Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- письмове тестування при тематичному оцінюванні;
- демонстрація здобутих практичних навичок на лабораторних заняттях (виконання контрольних вправ).
- модульна контрольна робота.

##### Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: має на меті оцінку роботи студентів за всіма видами аудиторної роботи (лекції, лабораторні заняття) та самостійної роботи студента і відображає поточні навчальні досягнення студентів в освоєнні програмного матеріалу.

Форма модульного контролю: **тестові завдання , контрольні вправи.**

Форма підсумкового семестрового контролю: **залік.**

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл. 1).

Таблиця 1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS

СУМА БАЛІВ за 100-бальною шкалою	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік

90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	не задовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

**Підсумковий модульний контроль** проводиться за 100-бальною рейтинговою шкалою і складається з поточного модульного оцінювання та оцінки за письмове тестування (табл. 2 - 4). Модульний контроль проводиться у процесі занять та наприкінці виконання певного розділу програми шляхом аналізу показників поточної успішності та письмового тестування. В кожному варіанті письмового тестування є 10 тестових завдань з варіантами відповідей. Правильна відповідь за кожний окремих письмовий тест оцінюється в 6 балів. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за максимальною рейтинговою оцінкою – 60 балів. До оцінки за результати письмового тестування додаються оцінки за активність студента на заняттях та якість самостійної роботи. Загалом з дисципліни проводиться 2 підсумкових модульних контролі. На заочному відділенні проводиться один модульний контроль за 100-бальною рейтинговою шкалою.

Таблиця 2. Шкала підсумкового модульного контролю

Показники	Бали
<b>Активність</b> (за кожен практичний тест нараховується до 6 балів)	0-30
<b>Самостійна робота</b> (за якість конспектів лекцій та виконаних завдань)	0-10
<b>Письмове тестування</b> (за кожну правильну відповідь нараховується 6 балів)	0-60
<b>(письмове тестування + поточний контроль)</b>	0- 100

Таблиця 3. Розподіл балів, які отримують студенти

№	Прізвище ім'я	Поточне тестування та самостійна робота										Сума в бал	
		Змістовий модуль №1					Змістовий модуль №2						
		Контрольні вправи					Оцінка поточного контролю	СР	Теорія	Загальна оцінка2			
		6	6	6	6	6	10	60	100	40	60	100	100

### Контроль практичної підготовленості

Оцінка за практичну підготовленість визначається за якістю виконання завдань, що містять практичні дії. Нарахування балів проводиться за таблицею (табл. 4).

Таблиця 4. **Нарахування балів за практичну підготовленість**

№ пп.	Вправи	Одиниця виміру	Жінки			Чоловіки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	пінання	метри	15	12.5	8	25	20	15
2	Кидання шарів Олександрова	метри	15	10	6	20	16	12
3	Стрибок з вишки	метри	3	1	0.5	5	3	1
4	Транспортування потопаючого обраним способом (дистанція 50 метрів)	бал	Оцінюються за якісними показниками					
5	Надання першої допомоги постраждалим на воді	бал						

**Заліковий контроль:** відповідно до Положення про оцінювання навчальних досягнень студентів за кредитно-модульною системою, якщо підсумкова модульна оцінка становить не менше 60 балів, то за згодою студента вона може бути зарахована як підсумкова (семестрова) оцінка з навчальної дисципліни. Вона може бути виставлена у відомість обліку успішності та залікову книжку до початку залікової сесії, відразу після оголошення результатів останнього модульного контролю. При цьому присутність студента є обов'язковою, а датою складання вважається дата запису оцінки. За наявності бажання підвищити рейтинг студент складає залік. Якщо сумарна оцінка за модульний контроль є меншою за 60 балів але більшою за 35 балів, студент зобов'язаний скласти залік. Якщо сумарна оцінка є меншою за 35 балів, студент не допускається до заліку.

Під час заліку визначається правильні відповіді на варіанти тестових завдань. Правильна відповідь за кожний з 20 тестів оцінюється у 5 балів (або за 10 тестів відповідно - 10 балів). Максимальна оцінка за письмове залікове тестування не перевищує 100 балів.

#### **Критерії оцінювання підсумкового контролю**

Критеріями оцінювання письмового тестування є кількість правильних відповідей за одним з варіантів тестів. В кожному варіанті є 20 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями. Правильна відповідь в кожному окрему тесті оцінюється в 5 балів. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за рейтинговою оцінкою. Оцінку «зараховано» отримує студент, який набрав суму балів від 60 до 100.

Оцінку «зараховано» (90-100 балів, А) заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

Оцінку «зараховано» (82-89 балів, В) – заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;

- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;

- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

Оцінку «зараховано» (74-81 бал, С) заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;

- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;

- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

Оцінку «зараховано» (64-73 бали, D) – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;

- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;

- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;

- допускає на заняттях, чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцінку «зараховано» (60-63 бали, E) – заслуговує студент, який:

- володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

Оцінка «не зараховано» (35-59 балів, FX) – виставляється студенту, який:

виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

Оцінку «не зараховано» (35 балів, F) – виставляється студенту, який:

- володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім;

- допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою;

- не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

При виставленні оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

## **6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **6.1. Зміст навчальної дисципліни**

#### **Змістовий модуль 1**

**Тема 1.** Вступ у дисципліну «Плавання».

**Тема 2.** Історичні аспекти розвитку плавання.

**Тема 3.** Загальні основи техніки прикладного плавання.

**Тема 4.** Організація та проведення змагань з прикладного плавання.

#### **Змістовий модуль 2.**

**Тема 5.** Методика проведення занять з прикладного плавання

**Тема 6.** Методика використання допоміжних засобів при спасінні потопаючого

**Тема 7.** Плавання в оздоровчому таборі.

**Тема 8.** Методика рятування потерпілих на воді.

**Тема 9.** Техніка безпеки на заняттях з прикладного плавання.

## 6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовий модуль 1. Плавання у системі фізичного виховання. Класифікація видів плавання</b>												
Тема 1. Вступ у дисципліну «Плавання».	9			4		5	9	1				8
Тема 2. Історичні аспекти розвитку плавання	9			4		5	10	2				8
Тема 3. Основи техніки прикладних стилів плавання	18	2		6		10	18	2		4		12
Тема 4. Організація та проведення змагань з прикладного плавання.	13	2		4		7	13	1		4		8
<i>Разом за змістовим модулем 1</i>	49	4		18		27	50	6		8		36
<b>Змістовий модуль 2. Прикладне плавання</b>												
Тема 5. Методика проведення занять з прикладного плавання	11	2		4		5	8					8
Тема 6. Організація і проведення змагань з прикладного плавання	9			4		5	12			2		10
Тема 7. Основи техніки прикладних видів плавання	11			6		5	13			1		12
Тема 8. Ігри як засіб плавання	9			4		5	11			1		10
Тема 9. Плавання в оздоровчому таборі(міри безпеки під час занять)	9			4		5	10			2		8
Тема 10. Надання першої допомоги постраждалим на воді	11	2		4		5	10					10
Тема 11. Методика використання допоміжних засобів при спасінні потопаючого	11			6		5	6			2		4
<i>Разом за змістовий модуль № 2</i>	71	4		32		35	70			4		66
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>8</b>		<b>50</b>		<b>62</b>	<b>120</b>	<b>6</b>		<b>12</b>		<b>102</b>

### 6.3 Лекційні заняття

Номер і назва теми	Кількість годин	
	денне	заочне
Тема 1. Основи техніки прикладних стилів плавання	2	1
Тема 2. Організація та проведення змагань з прикладного плавання.	2	2
Тема 3. Методика проведення занять з прикладного плавання	2	2
Тема 4. Надання першої допомоги постраждалим на воді.	2	1

### 6.4. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денне	заочне
1	Тема 1 Вступ у дисципліну «Плавання».	4	
2	Тема 2. Історичний аспекти розвитку плавання	4	
3	Тема 3. Основи техніки прикладних стилів плавання	6	4
4	Тема 4. Організація та проведення змагань з прикладного плавання.	4	4
5	Тема 5. Методика проведення занять з прикладного плавання	4	
6	Тема 6. Організація і проведення змагань з прикладного плавання	4	2
7	Тема 7. Основи техніки прикладних видів плавання	4	1
8	Тема 8. Ігри як засіб плавання	4	1
9	Тема 9. Плавання в оздоровчому таборі(міри безпеки під час занять)	4	
10	Тема 10. Надання першої допомоги постраждалим на воді	4	
11	Тема 11. Методика використання допоміжних засобів при спасінні потопуючого	4	
	Всього:	50	12

### 6.5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денне	заочне
1	Тема 1. Вступ у дисципліну «Плавання».	5	8
2	Тема 2. Історичний аспекти розвитку плавання	5	8
3	Тема 3. Основи техніки прикладних стилів плавання	10	12
4	Тема 4. Організація та проведення змагань з прикладного плавання.	7	8
5	Тема 5. Методика проведення занять з прикладного плавання	5	8
6	Тема 6. Організація і проведення змагань з прикладного плавання	5	10
7	Тема 7. Основи техніки прикладних видів плавання	5	12
8	Тема 8. Ігри як засіб плавання	5	10
9	Тема 9. Плавання в оздоровчому таборі(міри безпеки під час занять)	5	8
10	Тема 10. Надання першої допомоги постраждалим на воді	5	10
11	Тема 11. Методика використання допоміжних засобів при спасінні потопуючого	5	8
	Всього:	62	102

## 7. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### Основна література

1. Іваськів С.М., Єрусалимець К.Г. Плавання з методикою викладання. / С.М. Іваськів, К.Г. Єрусалимець // Тестові завдання. – Тернопіль, ТНПУ ім. В.Гнатюка. – 2005 р. – 63 с.
2. Іваськів С.М. Плавання з методикою викладання. / С.М. Іваськів– Тернопіль, ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2003. – 108 с.
3. Розпутняк Б.Д. Плавання з методикою викладання. / Б.Д. Розпутняк – Луцьк, ВДУ ім. Лесі Українки, 2004. – 110 с.
4. Скалій О.В. Азбука плавання для батьків та дітей. / О.В. Скалій Тернопіль: Астон. – 2003. – 72 с.
5. Сивохоп Е.М., Маріонда І.І. Плавання та методика викладання / Сивохоп Е.М., Маріонда І.І / - Ужгород, 2013. – 56 с.
6. Шульга Л.М. Оздоровче плавання /Л.М. Шульга // Навчальний посібник. – К.: Олімп. л-ра, 2008 – 232 с.

### Допоміжна література

1. Глазірін І.Д. (2015) Курс лекцій з плавання(рукопис). Черкаси. 184 с.
2. Ганчар І.Л. (2014) Плавання: Теорія і методика викладання: Підручник. Київ:Чотири чверті; Екопесперктіва. 352 с.
3. Короп Ю.А., Цвек С.Ф.(2017) Навчання дітей плавання. Київ. 96 с.
2. Ганчар І.Л. (2014) Плавання: Теорія і методика викладання: Підручник. Київ:Чотири чверті; Екопесперктіва. 352 с.
3. Короп Ю.А., Цвек С.Ф.(2017) Навчання дітей плавання. Київ. 96 с.

### Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Електронні варіанти лекцій (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»);
2. Інтернет-ресурси:

**Результати перегляду  
робочої програми навчальної дисципліни**

Робоча програма перезатверджена на 20122 / 2023 н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище

ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 2023 / 2024 н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище

ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами(Додаток \_\_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(підпис) (Прізвище

ініціали)