

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

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
декан факультету здоров'я
та фізичного виховання
СИВОХОП Е.М.
“30” червня 2025 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Теорія і методика водних видів спорту»

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: **обов'язкова**
Мова навчання: **українська**

Робоча програма «Теорія і методика водних видів спорту» для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 – Освіта/педагогіка, спеціальності 017 Фізична культура і спорт, освітньої програми Фізична культура і спорт.

Розробники: **Ковач Ш.А.**, старший викладач кафедри фізичного виховання.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні **кафедри фізичного виховання**, Протокол № 13 від 26 червня 2025 року

Завідувач кафедри ФВ _____  Семаль Н.В.

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

Протокол № 12 від 30 червня 2025 року

Голова науково-методичної комісії _____  Філак Ф.Г.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів: 9,5	Рік підготовки: 4	
Загальна кількість годин: 285	1-й	1-й
Кількість модулів – 3	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: 7/2 аудиторних – 120/22 самостійної роботи студента – 120/23	7, 8	7, 8
	Лекції:	
	18	6
	Практичні;	
Вид підсумкового контролю: письмове тестування / онлайн тестування	Лабораторні:	
	124	12
Форма підсумкового контролю: залік	Самостійна робота:	
	143	102

1. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика водних видів спорту» є ознайомлення студентів з історичними аспектами розвитку та методикою викладання водних видів спорту, оволодіння студентами методикою викладання технік водних видів спорту, придбання необхідних знань, умінь та навичок для самостійної роботи, засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок в організації та проведенні різних форм занять з водних видів спорту

Навчальна дисципліна «Теорія і методика водних видів спорту» 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 обов'язковий компонент освітньої програми.

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

ЗАГАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ (ЗК):

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями (ЗК1);
- здатність працювати в команді (ЗК4);
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово (ЗК6)
- навички міжособистісної взаємодії (ЗК9);
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК12);

СПЕЦІАЛЬНІ (ФАХОВІ) КОМПЕТЕНТНОСТІ (СК):

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості (ФК1);
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини (ФК7);
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар (ФК12);
- здатність організовувати і проводити спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань (ФК15);

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Плавання і методика викладання» є опанування таких навчальних дисциплін (ОК) освітньої програми (ОП):

ОК 17 ОП. Вступ до спеціальності

ОК 18 ОП. Основи теорії і методики фізичного виховання

ОК 20 ОП. Педагогіка фізичного виховання і спорту

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми, вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика водних видів спорту» повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ОРН):

Очікувані результати навчання	Шифр ОРН
Уміти спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.	ОРН 2
Бути здатним засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.	ОРН5
Проводити заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.	ОРН 8
Уміти оцінювати рухову активність людини та її фізичний стаи, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.	ОРН 10
Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.	ОРН 15
Бути здатним надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.	ОРН 16
Демонструвати ґрунтовні знання та вміння з планування тренувального процесу спортсменів в процесі багаторічної підготовки, здійснювати суддівство у обраному виді спорту.	ОРН 23

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:

- демонстрація здобутих практичних навичок на лабораторних заняттях (виконання контрольних вправ);
- модульна контрольна робота.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: здача контрольних нормативів.

Форма модульного контролю: тестові завдання, контрольні вправи.

Форма підсумкового семестрового контролю: залік.

**Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1) –
денна форма навчання**

Поточне оцінювання та самостійна робота	Модульна контрольна робота	Сума
Контрольні нормативи	50	100
50		

**Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2) –
денна форма навчання**

Поточне оцінювання та самостійна робота	Модульна контрольна робота	Сума
Контрольні нормативи	50	100
50		

**Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти
(заочна форманавчання)**

Поточне оцінювання та самостійна робота	Модульна контрольна робота	Сума
Контрольні нормативи	50	100
50		

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Виконання контрольних вправ	4	50	4	50
Модульна контрольна робота	1	50	1	50
Разом		100		100

Критерії оцінювання контрольних нормативів

Критеріями оцінювання контрольних нормативів є правильність техніки виконання спортивних способів плавання, виконання тестових практичних завдань на час і правильність виконання вправ для початкового навчання плавання.

Нарахування балів за практичну підготовленість

№ з/п	Вправи	Одиниця виміру	Жінки			Чоловіки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	50 м. (вільний стиль)	сек.	45.0	48.0	52.0	52.0	55.0	58.0
2	Кидання ватерпольного м'яча	м.	10	5	3	15	12	10
3	Стрибок з вишки	м.	3	1	0,5	5	3	1

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Оцінювання модульної контрольної роботи проводиться за 50-бальною шкалою з використанням письмових тестових завдань. Пропонується 20 варіантів тестів по 25 питань в кожному варіанті. На кожне питання дається 4 варіанти відповідей. Правильними можуть бути від одної до трьох відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 2 бали. Таким чином, максимальна оцінка студента за модульну контрольну роботу становить 50 балів.

Загальна оцінка за один змістовий модуль складається з оцінок за результатами поточного модульного контролю та письмового тестування.

Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю

Залік є підсумковою формою контролю. Залік проводиться у формі усного опитування або комп'ютерного тестування.

Критеріями оцінювання усної відповіді на заліку є те, наскільки студент повно володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано

його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних задач, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.

Оцінку «зараховано» отримує студент, який набрав суму балів від 60 до 100.

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 складати 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.

Підсумковий екзаменаційний контроль: підсумковий екзаменаційний контроль складається з середнього значення рейтингових оцінок за проведені модульні контролю, передбачені програмою.

Відповідно до Положення про оцінювання навчальних досягнень студентів за кредитно-модульною системою, якщо середня 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 (індивідуальний навчальний план) 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 екзамен. Якщо сумарна оцінка за модульний контроль є меншою за 60 балів але більшою за 35 балів, студент зобов'язаний складати екзамен. Якщо сумарна оцінка є меншою за 35 балів, студент не допускається до екзамену.

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 окремому 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.

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

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	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Оцінку «зараховано» (90-100 балів, A) 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, B) – 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, C) заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з незначною кількістю помилок;
- вмів порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовуючи її 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 задовільняє мінімальні вимоги. Знання мають поверховий 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.

Оцінка «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 без повторного вивчення дисципліни та перескладання заліку.

При виставленні підсумкової оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1. Теми 1-4

Тема 1. Вступ у дисципліну «Теорія і методика водних видів спорту».

Тема 2. Історичний огляд розвитку водних видів спорту.

Тема 3. Загальні основи техніки спортивного плавання.

Тема 4. Організація та проведення змагань з водних видів спорту.

Модуль 2. Теми 5-9

Тема 5. Загальні основи навчання і тренування.

Тема 6. Організація та планування процесу початкового навчання у водних видах спорту (плавання, водне поло).

Тема 7. Організація та планування тренувального у процесу водних видів спорту.

Тема 8. Техніко-тактична підготовка у водних видів спорту

Тема 9. Техніка безпеки на заняттях з водних видів спорту.

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин										
	денна форма						заочна форма				
	усього	у тому числі					усього	у тому числі			
		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальна робота	самостійна робота		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальна робота
2-й семестр											
Модуль 1.											
Тема 1. Вступ у дисципліну «Теорія і методика водних видів спорту»	12	2				10	11	1			10
Тема 2. Історичний огляд розвитку водних видів спорту	10	2				8	10				10
Тема 3. Загальні основи техніки спортивного плавання	112	2		32		78	78	2		16	60
Тема 4. Організація та проведення змагань з водних видів спорту	14	2		4		8	23	1		4	18
Модульна контрольна робота 1	2			2							
Разом за модуль	150	8		38		104	122	4		20	98
Модуль 2.											
Тема 5. Загальні основи навчання і тренування	60	2		28		30	44			4	40
Тема 6. Організація та планування процесу початкового навчання	60	2		28		30	45	1		4	40

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальна робота	самостійна робота		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальна робота	самостійна робота
у водних видах спорту												
Тема 7. Організація та планування тренувального у процесу водних видів спорту	34	2		12		20	29			2		27
Тема 8. Техніко-тактична підготовка у водних видів спорту	54	2		26		26	45	1		4		40
Тема 19. Техніка безпеки на заняттях з водних видів спорту .		2										
Модульна контрольна робота 2	2			2								
Разом за модуль	210	10		96		106	163	2		14		147
Разом за семестр	90	18	26			46	90	10	2			

6.3 Лекційні заняття

Номер і назва теми	Кількість годин	
	денне	заочне
Тема 1. Вступ у дисципліну «Теорія і методика водних видів спорту»	2	1
Тема 2. Історичний огляд розвитку водних видів спорту	2	
Тема 3. Плавання	2	2
Тема 4. Водне поло	2	2
Тема 5. Стрибки у воду	2	1
Тема 6. Артистичне плавання (синхронне плавання)	2	1
Тема 7. Гребля на байдарках і каное. Академічна гребля	2	
Тема 8. Вітрильний спорт	2	
Тема 9. Техніка безпеки на заняттях з водних видів спорту	2	1

Всього:	18	8
----------------	-----------	----------

6.4. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денне	заочне
1.	Тема 1. Водні види спорту	2	2
2.	Тема 2. Розвиток водних видів спорту в Україні	2	2
3.	Тема 3. Загальні основи техніки спортивного плавання	2	12
4.	Тема 4. Вивчення техніки плавання способом кроль на грудях	2	
5.	Тема 5. Вивчення роботи рук і ніг при плаванні способом кроль на грудях	2	
6.	Тема 6. Вивчення техніки дихання при плаванні способом кроль на грудях	2	
7.	Тема 7. Узгодження рухів при плаванні способом кроль на грудях	2	
8.	Тема 8. Вивчення техніки плавання способом кроль на спині	2	
9.	Тема 9. Вивчення роботи рук і ніг при плаванні способом кроль на спині	2	
10.	Тема 10. Положення тіла і голови при плаванні способом кроль на спині	2	
11.	Тема 11. Узгодження рухів при плаванні способом кроль на спині	2	
12.	Тема 12. Вивчення техніки плавання способом брас	2	
13.	Тема 13. Вивчення роботи рук і ніг при плаванні способом брас	2	
14.	Тема 14. Вивчення техніки дихання при плаванні способом брас	2	
15.	Тема 15. Узгодження рухів при плаванні способом брас	2	
16.	Тема 16. Вивчення техніки плавання ватерпольним кролем	2	
17.	Тема 17. Вивчення техніки роботи ніг	2	4
18.	Тема 18. Положення тіла і голови	2	
19.	Тема 19. Вивчення техніки плавання способом брас на спині	2	4
20.	Тема 20. Вивчення роботи рук способом брас на спині	2	
21.	Тема 21. Вивчення роботи ніг способом брас на спині	2	
22.	Тема 22. Вивчення техніки плавання способом треджин	2	
23.	Тема 23. Вивчення роботи рук способом треджин	2	
24.	Тема 24. Вивчення роботи ніг способом треджин	2	
25.	Тема 25. Положення тіла і голови	2	
26.	Тема 26. Вивчення техніки тримання на воді	2	
27.	Тема 27. Вивчення техніки тримання на воді без допомоги рук	2	

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денне	заочне
28.	Тема 28. Вивчення техніки вистрибування з води	2	4
29.	Тема 29. Вивчення техніки старту з води	2	
30.	Тема 30. Вивчення техніки передачі та ловлі м'яча	2	
31.	Тема 31. Вивчення техніки тактичних дій у захисті	2	
32.	Тема 32. Вивчення техніки дій у нападі	2	
33.	Тема 33. Тактичні дії при другому лишньому	2	
34.	Тема 34. Тактичні дії при третьому лишньому	2	
35.	Тема 35. Технічні дії воротаря	2	
36.	Тема 36. Технічні дії при шостому лишньому	2	
37.	Тема 37. Техніко тактичні дії гравці у захисті	2	
38.	Тема 38. Техніко тактичні дії у нападі	2	
39.	Тема 39. Учбова гра	2	
40.	Тема 40. Учбова гра	2	
41.	Тема 41. Навчальні стрибки у воду	2	2
42.	Тема 42. Вивчення техніки стрибку з вишки	2	
43.	Тема 43. Навчальні стрибки у воду головою вперед	2	
44.	Тема 44. Вивчення техніки стрибків з вишки головою вперед	2	
45.	Тема 45. Навчальні стрибки з вишки (3 м)	2	
46.	Тема 46. Навчальні стрибки (5 м)	2	
47.	Тема 47. Вивчення техніки пірнання в артистичному плаванні	2	
48.	Тема 48. Вивчення техніки підтримок в артистичному плаванні	2	
49.	Тема 49. Вивчення техніки тримання на воді в артистичному плаванні	2	
50.	Тема 50. Вдосконалення техніки пірнання в артистичному плаванні	2	
51.	Тема 51. Вдосконалення техніки тримання на воді в артистичному плаванні	2	
52.	Тема 52. Вивчення техніки підтримок в артистичному плаванні	2	
53.	Тема 53. Різновиди видів греблі на байдарках	2	
54.	Тема 54. Різновиди видів греблі на каное	2	
55.	Тема 55. Різновиди видів академічної греблі	2	
56.	Тема 56. Різновиди видів вінд серфінгу та серфінгу	2	
57.	Тема 57. Різновиди видів вітрильного спорту	2	
58.	Тема 58. Техніка безпеки на заняттях з плавання	2	
59.	Тема 59. Техніка безпеки на заняттях з водного поло	2	
60.	Тема 60. Техніка безпеки з артистичного плавання	2	4
61.	Тема 61. Техніка безпеки на заняттях з греблі	2	
62.	Тема 62. Техніка без пеки на заняття вітрильного спорту	2	

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денне	заочне
	Всього:	124	34

6.5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денне	заочне
1.	Тема 1. Вступ у дисципліну «Теорія і методика водних видів спорту»	2	10
2.	Тема 2. Історичні аспекти розвитку плавання	2	
3.	Тема 3. Роль плавання в житті людини	2	
4.	Тема 4. Сучасний стан розвитку плавання	2	
5.	Тема 5. Видатні постаті сучасного плавання	2	
6.	Тема 6. Розвиток плавання на Україні	2	10
7.	Тема 7. Технічні зміни у плаванні способом кроль на грудях	2	
8.	Тема 8. Типові помилки при плаванні способом кроль на грудях	2	
9.	Тема 9. Методика усунення типових помилок при плаванні способом кроль на грудях	2	
10.	Тема 10. Технічні зміни у плаванні способом кроль на спині	2	60
11.	Тема 11. Типові помилки при плаванні способом кроль на спині	2	
12.	Тема 12. Методика усунення типових помилок при плаванні способом кроль на спині	2	
13.	Тема 13. Технічні зміни у плаванні способом брас	2	
14.	Тема 14. Типові помилки при плаванні способом брас	2	
15.	Тема 15. Методика усунення типових помилок при плаванні способом брас	2	
16.	Тема 16. Методика навчання стартів з тумбочки	2	
17.	Тема 17. Методика навчання стартів з води	2	
18.	Тема 18. Методика навчання відкритих поворотів	2	
19.	Тема 19. Методика навчання закритих поворотів	2	
20.	Тема 20. Типові помилки при виконанні стартів та поворотів	2	
21.	Тема 21. Методика усунення типових помилок при виконанні стартів та поворотів	2	
22.	Тема 22. Методика розвитку швидкісних якостей у плаванні	2	
23.	Тема 23. Методика розвитку витривалості у плаванні	2	
24.	Тема 24. Методика розвитку швидкісної витривалості у плаванні	2	
25.	Тема 25. Методика вивчення ватерпольних стилів плавання	2	
26.	Тема 26. Методика навчання способу плавання брас на спині	2	
27.	Тема 27. Методика усунення типових помилок при плаванні брасом на спині	2	

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денне	заочне
28.	Тема 27. Методика навчання способу плавання треджин	2	
29.	Тема 28. Методика усунення типових помилок при плаванні треджин	2	
30.	Тема 29. Методика навчання способу плавання ватерпольний кроль		
31.	Тема 30. Методика усунення типових помилок при плаванні ватерпольним кролем	2	
32.	Тема 31. Методика навчання способу плавання на боці	2	
33.	Тема 32. Методика усунення типових помилок при плаванні на боці	2	
34.	Тема 33. Технічні дії гравців у нападі	2	
35.	Тема 34. Технічні дії гравців при розіграші другого зайвого гравця	2	18
36.	Тема 35. Технічні дії гравців при розіграші третього зайвого гравця	2	
37.	Тема 36. Технічні дії гравців при розіграші четвертого зайвого гравця	2	
38.	Тема 37. Технічні дії гравців при розіграші п'ятого зайвого гравця	2	
39.	Тема 38. Технічні дії гравців при розіграші шостого зайвого гравця	2	40
40.	Тема 39. Методика навчання технічній дії відтискання	2	
41.	Тема 40. Методика навчання тактичному елементу схрещування	2	
42.	Тема 41. Методика навчання тактичному елементу відвал	2	
43.	Тема 42. Технічні дії гравців у захисті	2	
44.	Тема 43. Методика навчання технічним діям тримання центрального гравця	2	
45.	Тема 44. Методика навчання блокування ударів	2	
46.	Тема 45. Методика навчання вистрибування з води	2	
47.	Тема 46. Методика навчання передачі м'яча	2	
48.	Тема 47. Методика навчання передачі м'яча на середні та дальні відстані	2	
49.	Тема 48. Методика навчання заднього удару по воротах	2	40
50.	Тема 49. Методика навчання навчальних стрибків у воду	2	
51.	Тема 50. Методика навчання стрибків у воду головою вперед	2	
52.	Тема 51. Методика навчання стрибків у воду з 3-метрової вишки	2	
53.	Тема 52. Методика навчання стрибків у воду з 5-метрової вишки	2	
54.	Тема 53. Методика навчання стрибків у воду з трампліну	2	
55.	Тема 54. Методика навчання техніки пірнання	2	

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денне	заочне
56.	Тема 55. Методика навчання тримання на воді у артистичному плаванні	2	
57.	Тема 56. Методика навчання пересування в артистичному плаванні	2	
58.	Тема 57. Методика навчання вистрибування з води в артистичному плаванні	2	
59.	Тема 58. Методика навчання підтримок в артистичному плаванні	2	27
60.	Тема 59. Методика викладання греблі на байдарках	2	
61.	Тема 60. Методика викладання греблі на каное	2	
62.	Тема 61. Методика викладання академічної греблі	2	
63.	Тема 62. Методика проведення змагань з греблі	2	
64.	Тема 63. Класифікація суден у вітрильному спорті	2	40
65.	Тема 64. Класифікація дошок у віндсерфінгу	2	
66.	Тема 65. Методика проведення змагань у вітрильному спорті	2	
67.	Тема 66. Техніка безпеки у плаванні	2	
68.	Тема 67. Техніка безпеки у водному поло	2	
69.	Тема 68. Техніка безпеки у стрибках у воду	2	
70.	Тема 69. Техніка безпеки в артистичному плаванні	2	
71.	Тема 70. Техніка безпеки у греблі	2	
72.	Тема 71. Техніка безпеки у вітрильному спорті	3	
	Всього:	143	245

6. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Технічні засоби: басейн, плавальні дошки, ватерпольні м'ячі, секундоміри.

Програмне забезпечення: робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять та самостійної роботи.

7. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Сіренко Р. Плавання : [навч. посібник] / Р. Сіренко. – Львів : Видавництво ЛНУ імені І. Франка, 2020. – 254 с.

2. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Дакал Н. А Хіміч І. Ю., Антонюк О. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Зубко В. В., Качалов О. Ю., Муравський Л. В. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 216 с.
3. Архипов О. А., Філатова З. І., Євтушок М. В. Підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю засобами плавання. Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2019. №. 3. С. 3-11.
4. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / В.В. Ворона, С.В. Заяц – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2023. – 167 с.
5. Шишкін О., Райтаровська І. Теорія і методика викладання плавання. – К. : Вид-во КНТ, 2021. – 50 с.
6. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання : навч. посіб. – К. : Олімпійська література, 2019. – 216 с.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Матеріали сайту електронного навчання УжНУ.
2. <https://usf.org.ua/>
3. <https://waterpolo.com.ua/>