

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА ВОДНИХ ТА НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ТЕОРІЯ, МЕТОДИКА І ПРАКТИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ»

Рівень вищої освіти бакалавр

Другий рік навчання

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Спортивна спеціалізація плавання

Робоча програма з дисципліни «Теорія, методика та практика обраного виду спорту» для студентів бакалаврів

Розробник: процесор, к. пед. наук Сидорко О.Ю.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри водних та неолімпійських видів спорту

Завідувач кафедри водних та неолімпійських видів спорту

(Сидорко О.Ю.)

(підпис)

Ó _____, 20__ рік

Ó _____, 20__ рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 10		Дисципліна спеціалізації плавання	
Модулів – 2	Спеціальність: <u>017 Фізична культура і спорт</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u> (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 300		3-4-й	3-4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 2	Рівень вищої освіти: бакалавр	Лекції	
		14 год.	12 год.
		Практичні, семінарські	
		224 год.	8 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		76 год.	280 год.
		Індивідуальні завдання: -	
		Вид контролю: диф.залік	

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія, методика і практика обраного виду спорту» є формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих викладачів-тренерів та інструкторів з водних видів спорту, які зможуть забезпечити ефективний процес початкового навчання плаванню, вдосконалення спортивної майстерності плавців, ватерполістів, стрибунів у воду, спортсменок з артистичного плавання, фахівців здатних до постійного оновлення знань, професійної майстерності, мобільності та швидкої адаптації до змін у соціально-культурній сфері, в системі управління та організації, в теорії та методиці, технології праці в умовах ринкової економіки.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Теорія, методика та практика обраного виду спорту» є:

- ознайомити студентів з необхідними теоретичними знаннями та положеннями про правила поведінки та техніку безпеки на воді; взаємодію з відвідувачами басейнів та водно-рекреаційних зон для запобігання епідеміологічним захворюванням (COVID, грип тощо); правилами поведінки у надзвичайних ситуаціях на воді, в тому числі, в умовах військового стану та терористичній загрозі;
- ознайомити студентів з методикою початкового навчання техніці плавання людей різного віку, в тому числі осіб, які орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів, методикою планування, організації і проведення занять з навчання плаванню, технікою безпеки та особливостями організації занять з плавання у ДЮСШ, різних навчальних закладах, туристично-оздоровчих таборах та інших закладах з оздоровчо-рекреаційною, лікувальною та розважальною метою як у штучних, так і в природних водоймах;
- ознайомити студентів з методикою планування, організації та проведення науково-дослідної роботи;
- ознайомити студентів з основами водних видів спорту (водне поло, артистичне плавання, стрибки у воду, підводне плавання), особливостями техніки та методикою навчання;
- ознайомити студентів з методикою планування, організації, проведення та суддівства змагань з плавання різного рівня, складом суддівської колегії, правами та обов'язками суддів;
- сформулювати професійно-педагогічні знання та уміння для ведення здорового способу життя та правильного фізичного розвитку; з техніки безпеки та правил поведінки на воді; швидко реагувати на надзвичайні ситуації, в тому числі в умовах військового стану та терористичної загрози; для вирішення завдань планування, організації та проведення занять з початкового навчання плаванню, а також змагань з плавання різного рівня; досконалого володіння

технікою спортивного плавання; з основ техніки та методики навчання у водних видах спорту; з організації та проведення науково-дослідної роботи.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- сучасний стан і тенденції розвитку спортивного плавання, основи техніки спортивних способів плавання;
- основи методики навчання, засоби і методи навчання, методику планування, організації та проведення занять з навчання плаванню людей різного віку, в тому числі осіб, які орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів;
- планування та організацію занять з плавання у ДЮСШ, різних навчальних закладах, туристично-оздоровчих таборах та інших закладах з оздоровчо-рекреаційною, лікувальною та розважальною метою як у штучних, так і в природніх водоймах;
- основи техніки та методику навчання у водних видах спорту;
- заходи для планування, організації та проведення змагань з плавання різного рівня;
- методику організації та проведення науково-дослідної роботи;

вміти:

- з урахуванням техніки безпеки організовувати і проводити заняття з навчання і вдосконалення техніки плавання, заняття з загальної та спеціальної фізичної підготовки різного контингенту учнів;
- аналізувати техніку плавання, визначати та усувати помилки і недоліки в технічній підготовці плавців;
- застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування навчально-тренувального процесу з початкового навчання плаванню;
- застосовувати заходи безпеки для попередження нещасних випадків на воді, способи взаємодії з відвідувачами басейнів і водно-рекреаційних зон для запобігання епідеміологічним захворюванням (COVID, грип тощо); а також у надзвичайних ситуаціях на воді, в тому числі, в умовах військового стану та терористичній загрозі;
- з урахуванням техніки безпеки організовувати і проводити заняття з плавання з рекреаційно-оздоровчою метою, а також з метою розваг та відпочинку на воді у різних організаціях та закладах туристичного бізнесу;
- з урахуванням техніки безпеки організовувати і проводити заняття з водних видів спорту;
- за допомогою наукового керівника проводити науково-дослідну роботу у сфері фізичної культури і спорту;
- екстраполювати отримані знання та уміння для організації та планування навчально-виховного процесу у водних видах спорту із врахуванням особливостей виду спорту.

**Програмні компетентності, що забезпечуються
вивченням дисципліни Т,М і П ОВС (ТіМОВС та СПВ)**

Інтегральна компетентність

(ІК) Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

СК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

СК 17. Здатність до реалізації професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з урахуванням регіонального контексту.

СК 18. Здатність залучати до рухової активності різні групи населення, здійснювати керування, планування, реалізацію, контроль та корекцію навчально-тренувального процесу відповідно до потреб цільової аудиторії.

СК 20. Здатність до здійснення інформаційного пошуку та збору наукових даних щодо проблематики сфери фізичної культури і спорту.

2.Програма навчальної дисципліни

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Навчання плаванню. Теоретико-методичні основи навчання плаванню

Тема 1. Методика початкового навчання техніці плавання. Теоретико-методичні основи навчання плаванню. Суть, мета, завдання навчання руховим діям. Чинники, що визначають зміст та ефективність навчання (мета та завдання навчання, тривалість курсу навчання, контингент). Реалізація основних принципів навчання у навчальному процесі, еволюція методики навчання. Мета і завдання навчально-тренувального процесу. Особливості застосування основних дидактичних принципів у плаванні.

Еволюція методики навчання. Цілісно-роздільний метод навчання плаванню. Принцип розділення техніки способу плавання на елементи і послідовність їх з'єднання в цілісний спосіб плавання. Розробка комплексного методу навчання техніці спортивних способів плавання. Характеристика сучасних систем комплексного навчання техніці спортивного плавання. Урахування індивідуальних особливостей при масовому навчанні плаванню та у подальшому удосконаленні техніки спортивних способів плавання.

Тема 2. Основні завдання, методи та засоби початкового навчання плаванню.

Характеристика завдань початкового навчання плаванню людей різного віку. Методи навчання. Характеристика методу вправи та особливості його застосування у плаванні. Особливості застосування змагального та ігрового методів у плаванні. Словесні методи та особливості їх застосування при навчанні плаванню. Методи показу - демонстрація техніки плавання або окремих вправ кращими плавцями, застосування наочних посібників, плакатів, кінограм, умовних сигналів і жестів. Класифікація засобів навчання плаванню, їх характеристика. Імітаційні, підготовчі і підвідні вправи. Їх специфіка і призначення при навчанні плаванню. Завдання, які вирішуються при виконанні вправ, їх місце та значущість на уроці початкового навчання плаванню. Засоби навчання дітей стартам і поворотам, вправам для загального розвитку і спеціальним вправам. Особливості застосування на занятті з плавання та проведення ігор та розваг на воді.

Тема 3. Особливості початкового навчання плаванню дітей шкільного віку.

Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей шкільного віку, необхідність їх врахування у педагогічному процесі при навчанні плаванню. Плавання як вид спорту для дітей, засіб гармонійного фізичного розвитку, формування постави, розвитку серцево-судинної, дихальної та нервової систем організму. Особливості тіло будови та фізичної підготовленості дітей і підлітків, що визначають високі спортивні досягнення у плаванні. Оптимальний вік для швидкого і якісного засвоєння навички плавання, виховання інтересу до систематичних занять плаванням. Методичні особливості процесу початкового навчання плаванню дітей. Відбір і початок багаторічного тренування.

Тема 4. Організація та планування процесу початкового навчання плаванню. Науково дослідна робота студентів

Планування та організація навчання. Фактори, які визначають програму навчання плаванню: завдання курсу навчання, тривалість курсу, контингент учнів та їх підготовленість, характеристика умов для проведення занять. Характеристика програми навчання плаванню, планування та організація занять у загальноосвітній школі, вищому закладі освіти, ДЮСШ, збройних силах України, на підприємстві, в місцях відпочинку. Урок плавання як основна форма проведення занять з початкового навчання плаванню, особливості його організації та форми проведення. Правила безпеки, заходи запобігання травм на заняттях з плавання. Обладнання та інвентар місць для занять плаванням.

Загальні відомості про кваліфікаційні (дипломні) роботи. Методика роботи студента над кваліфікаційною (дипломною) роботою. Планування кваліфікаційної (дипломної) роботи. Структура і зміст роботи. Основні методи науково-педагогічного дослідження. Оформлення роботи. Підготовка до захисту і захист. Керівництво кваліфікаційними і дипломними роботами.

Модуль 2

Змістовий модуль 2. Особливості техніки та методики навчання у водних видах спорту (водне поло, артистичне плавання, стрибки у воду, підводне плавання).

Тема 5. Особливості техніки та методики навчання у водному поло. Особливості техніки та методики навчання в артистичному плаванні.

Зародження та історія розвитку спортивної гри водне поло. Правила гри та особливості проведення змагань з водного поло. Основні технічні дії гравців-ватерполістів (техніка пересування, ведення м'яча, кидків, прийомів м'яча). Особливості тактики гри та тактичних дій гравців різного амплуа. Аналіз вправ для вивчення спеціальної техніки плавання у водному поло. Вправи на суші та у воді для вивчення основних технічних дій ватерполістів, вправи для вивчення прийомів техніки гри воротаря. Послідовність вивчення техніки водного поло. Розбір тактичних комбінацій в ігрових ситуаціях.

Історія розвитку артистичного плавання. Класифікація видів артистичного плавання. Оздоровче, спортивне, прикладне та естетичне значення артистичного плавання. Артистичне плавання як вид спорту, правила змагань.

Аналіз техніки виконання основних фігур артистичного плавання, вимоги до техніки виконання фігур. Методика навчання. Фізична, плавальна, акробатична, хореографічна підготовка. Заходи безпеки на заняттях артистичного плавання. Підготовка сольного, парного та групового виступів, принципи складання довільної програми. Основні вимоги довільного виступу. Підбір музики.

Тема 6. Особливості техніки та методики навчання у стрибках в воду. Особливості техніки та методики навчання у підводному плаванні.

Основне призначення стрибків у воду. Стрибки у воду як вид спорту, історія розвитку стрибків у воду. Правила проведення змагань. Види стрибків (прикладні, навчальні, спортивні, комічні, групові). Техніка спортивних стрибків з трампліну та вишки. Фази стрибка, послідовність навчання стрибкам у воду.

Аналіз спеціальних вправ на суші: акробатичні вправи, вправи на “сухому” трампліні, вправи на батуті. Вправи на суші та у воді для навчання стартовому стрибку. Стрибкові вправи з борта басейну і трампліну (1м): зіскоки; спади; зіскоки із задньої стійки; навчальні напівоберти. Зіскоки з передньої стійки з вишки (5м) і трампліну (3м).

Методика навчання стрибкам на заняттях з плавання для різних груп учнів, послідовність виконання вправ. Прийоми страхування та заходи безпеки на заняттях з стрибків у воду. Критерії оцінки засвоєння стрибків.

Значення підводного плавання. Підводне плавання як вид спорту, історія розвитку підводного плавання. Правила проведення змагань. Вивчення матеріальної частини: будова ласт, маски, дихальної трубки, аквалангу. Ремонт та обслуговування підводного інвентарю. Техніка плавання в ластах з маскою та дихальною трубкою. Плавання з аквалангом. Спеціальні вправи, що застосовуються для вивчення пірнання, плавання у ластах, плавання у масці, плавання з аквалангом. Побудова занять з навчання підводному плаванню. Заходи безпеки та попередження нещасних випадків.

Тема 7. Організація і проведення змагань. Суддівство змагань. Значення та задачі змагань з плавання. Види змагань. Організація змагань. Підготовчі заходи. Календарний план. Положення про змагання, заявки. Проведення змагань. Склад суддівської колегії. Учасники змагань. Розподіл учасників по запливах і доріжках. Обов'язки і методи роботи суддів.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових	Кількість годин
-----------------	-----------------

модулів і тем	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	пр. сем	лаб	інд	с.р.		л	пр. сем	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Навчання плаванню. Теоретико-методичні основи навчання плаванню												
Тема 1. Методика початкового навчання техніці плавання.	20	2	2	-	-	16	43	2	1	-	-	40
Тема 2. Основні завдання, методи та засоби початкового навчання плаванню.	50	2	38	-	-	10	32	1	1	-	-	30
Тема 3. Особливості початкового навчання плаванню дітей шкільного віку.	60	2	48	-	-	10	32	1	1	-	-	30
Тема 4. Організація та планування процесу початкового навчання плаванню. Науково дослідна робота студентів	20	2	8	-	-	10	43	2	1	-	-	40
Разом за змістовим модулем 1	150	8	96	-	-	46	150	6	4	-	-	140
Модуль 2												
Змістовий модуль 2. Особливості техніки та методики навчання у водних видах спорту (водне поло, артистичне плавання, стрибки у воду, підводне плавання)												
Тема 5. Особливості техніки та методики навчання у водному поло. Особливості техніки та методики навчання в артистичному плаванні.	60	2	48	-	-	10	49	2	1	-	-	46
Тема 6. Особливості техніки та методики навчання у стрибках в воду. Особливості техніки та методики навчання у підводному плаванні.	52	2	40	-	-	10	49	2	1	-	-	46

Тема 7. Організація і проведення змагань. Суддівство змагань.	38	2	26	-	-	10	52	2	2	-	-	48
Разом за змістовим модулем 2	150	6	114	-	-	30	150	6	4	-	-	140
Разом годин	300	14	210	-	-	76	300	12	8	-	-	280

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин денна/заочна
1.	Теоретико-методичні основи навчання плаванню	2/2
2.	Основні завдання, методи та засоби початкового навчання плаванню	2/1
3.	Особливості початкового навчання плаванню дітей шкільного віку	2/1
4.	Організація та планування процесу початкового навчання плаванню	2/1
5.	Особливості техніки та методики навчання у водному поло та артистичному плаванні	2/1
6.	Особливості техніки та методики навчання у стрибках у воду та підводному плаванні	2/1
7.	Організація та проведення змагань, суддівство змагань.	2/1
	Разом	14/8

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (денна/заочна)	
Змістовний модуль 1			
1	Побудова уроку з початкового навчання плаванню. Комплектування навчальних груп. Групи вправ та послідовність їх засвоєння. Послідовність вправ при вивченні полегшених способів плавання. Критерії оцінки засвоєння навчальних вправ. Правила безпеки, необхідний інвентар при проведенні занять з початкового навчання плаванню з різним контингентом людей.	2	-
2	Використання загальнорозвиваючих та спеціальних вправ, що використовуються на заняттях з початкового навчання плаванню. Вправи для розвитку сили, гнучкості, рухливості у суглобах та інших фізичних якостей. Вправи на гімнастичній	18	-

	стілці, з резиновими амортизаторами, з партнером, з набивними м'ячами, на спеціальних тренажерах тощо.		
3	Місце імітаційних вправ в процесі початкового навчання плаванню. Імітаційні вправи для вивчення техніки спортивних способів плавання, їх групи та особливості виконання.	10	-
4	Імітаційні та підготовчі вправи для засвоєння водного середовища (занурення, спливання, лежання, відкривання очей у воді, видихи у воду, ковзання). Завдання та особливості виконання даних вправ. Тривалість етапу засвоєння водного середовища.	4	-
5	Найпростіші навчальні стрибки у воду: спади, зіскоки, стрибки. Завдання та особливості виконання даних вправ.	2	-
6	Ігри та розваги на воді: ігри на занурення, спливання, лежання, відкривання очей у воді, видихи у воду, ковзання. Ігри типу “втікай – наздоганяй”, з м'ячем, естафети, командні ігри.	6	-
7	Вправи для вивчення спортивних способів плавання за комплексним методом (паралельно-послідовно). Методична послідовність засвоєння окремих елементів способу плавання, окремого способу плавання та спортивних способів плавання.	8	-
8	Вправи для вивчення техніки рухів ногами при плаванні способами кроль на грудях та кроль на спині (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення.	6	-
9	Вправи для вивчення техніки рухів руками при плаванні способами кроль на грудях та кроль на спині (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення.	6	-
10	Вправи для вивчення техніки дихання та узгодження дихання з рухами рук при плаванні способами кроль на грудях та кроль на спині (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення.	4	-
11	Вправи для вивчення загального узгодження техніки рухів при плаванні способами кроль на грудях та кроль на спині (імітаційні на суші, підготовчі у воді).	4	-

	Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення.		
12	Вправи для вивчення техніки рухів ногами та руками при плаванні способом брас (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Вправи для вивчення техніки дихання та узгодження з рухами рук при плаванні способом брас (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення.	6	-
13	Вправи для вивчення загального узгодження техніки рухів при плаванні способом брас (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення. Вправи для удосконалення техніки плавання способом брас.	4	-
14	Вправи для вивчення техніки рухів тулуба, ніг та рук при плаванні способом дельфін (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Вправи для вивчення техніки дихання та узгодження з рухами рук при плаванні способом дельфін (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення.	6	-
15	Вправи для вивчення загального узгодження техніки рухів при плаванні способом дельфін (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення. Вправи для удосконалення техніки плавання способом дельфін.	6	-
16	Вправи для вивчення старту з води та з тумбочки. Вправи для засвоєння навчальних поворотів при плаванні спортивними способами та елементів швидкісних поворотів. Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення.	4	-
17	Критерії та оцінка ефективності засвоєння та плавання спортивними способами плавання. Складання карт педагогічних спостережень за технікою плавання, визначення темпу та довжини "кроку" у плавця на контрольному відрізку при пропливанні з різною швидкістю.	2	-
18	Складання плану-конспекту уроку з початкового навчання плаванню. Самостійне проведення частини уроку та уроку в цілому з навчання плаванню.	2	-

	Складання та проведення комплексів загальнорозвиваючих та спеціальних фізичних вправ. Підбір вправ та проведення занять з вивчення техніки плавання за паралельно-послідовною системою: вправи для засвоєння елементів техніки плавання, техніки кожного спортивного способу плавання, техніки стартів та поворотів. Методичні вказівки для попередження недоліків та виправлення помилок при виконанні вправ. Підведення підсумків уроку.		
19	Методичний підбір ігор та розваг на воді, стрибків у воду в залежності від змісту даного уроку. Організація, пояснення та проведення гри. Підведення підсумків гри.	2	-
20	Вибір теми, формулювання мети, завдання, складання списку літератури.	2	-
Змістовний модуль 2			
21	Вивчення техніки водного поло. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи. Вивчення основних прийомів гри в водному поло: пересувань, стартів і зупинок у воді, поворотів, вистрибувань. Техніка володіння м'ячем: ведення та зупинка м'яча, прийом м'яча, передачі та кидки. Техніка гри воротаря. Удосконалення основних технічних прийомів.	10	-
22	Вивчення тактичних прийомів гри у водне поло. Основні тактичні системи. Тактика гравців певних амплуа. Удосконалення тактики гри у водне поло при проведенні двосторонньої гри. Показові заняття з вивчення тактики гри в водне поло.	4	-
23	Вивчення техніки артистичного плавання. Заняття на суші (у спортивному залі). Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи. Спеціальні вправи для тренування вестибулярного апарату. Хореографічні вправи. Удосконалення виразності рухів, краси форми, цілісності, єдиного стилю програми, характерності довільного виступу.	10	-
24	Вивчення техніки артистичного плавання. Заняття у воді. Модифікація спортивних способів плавання. Ковзання у різних положеннях тіла. Специфічні види пересувань. Оволодіння технікою виконання основних фігур художнього плавання. Методика	10	-

	навчання основним фігурам.		
25	Складання програм довільного виступу в артистичному плаванні. Підбір музикального супроводу.	2	-
26	Вивчення техніки стрибків у воду. Спеціальні вправи на суші. Акробатичні вправи. Вправи на “сухому” трампліні та батуті.	10	-
27	Вивчення техніки стрибків у воду. Стрибкові вправи з бортика басейну та трампліну (1м): напівоберти з 1-4-х класів, оберти з 1-2 класів. Зіскоки з передньої стійки з вишки (5м) та трампліну (3м).	14	-
28	Вивчення техніки підводного плавання. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи. Вправи для вивчення техніки плавання в ластах з маскою та дихальною трубкою. Вдосконалення техніки плавання в ластах з маскою та дихальною трубкою.	10	-
29	Вивчення матеріальної частини аквалангу. Плавання з аквалангом. Підводне плавання на швидкість.	10	-
30	Суддівство змагань з різних видів спорту (плавання, водне поло, веслування, стрибки у воду тощо). Оформлення суддівської документації. Складання заявок. Робота з секундомірами.	12	-
	Разом	196 +14 (семінари) = 210	-

7.Самостійна робота

№ з/п	Назва теми
1	Тема 1. Методика початкового навчання техніці плавання. Підготувати реферат за однією з тем: - “Еволюція методики початкового навчання плаванню”; - “Особливості реалізації дидактичних принципів навчання при проведенні занять з плавання”; - “Порівняльний аналіз програм початкового навчання плаванню у загальноосвітній школі та ДЮСШ”.
2	Тема 2. Основні завдання, методи та засоби початкового навчання плаванню. Самостійне складання конспектів і проведення уроків, або частин уроку з початкового навчання плаванню.

	Проведення спостережень, письмовий аналіз заняття з навчання плаванню.
3	Тема 3. Особливості початкового навчання плаванню дітей шкільного віку. Самостійна робота: визначення педагогічних, анатомо фізіологічних та психологічних особливостей дітей різного віку.
4	Тема 4. Організація та планування процесу початкового навчання плаванню. Науково дослідна робота студентів Написання планів-конспектів окремих частин заняття та заняття в цілому. Пошук та складання списку науково-методичної літератури за темою дослідження.
5	Тема 5. Особливості техніки та методики навчання у водному поло. Особливості техніки та методики навчання у артистичному плаванні Складання планів-конспектів з початкового навчання елементів техніки (тактики) гри у водне поло. Підготувати реферат за однією з тем: - “Класифікація видів артистичного плавання: одиночні, парні, групові, показові виступи”; - “Історія розвитку артистичного плавання”; - “Місце та значення артистичного плавання в системі фізичного виховання України”.
6	Тема 6. Особливості техніки та методики навчання у стрибках в воду. Особливості техніки та методики навчання у підводному плаванні. Підготувати реферат за однією з тем: - “Загальна характеристика стрибків у воду. Прикладне, оздоровче та спортивне значення”; - “Види стрибків (прикладні, навчальні, спортивні, комічні, групові) та їх характеристика”; - “Спортивні стрибки та їх класифікація”; - “Методика навчання стрибкам у воду”. - “Загальна характеристика підводного плавання. Прикладне, оздоровче та спортивне значення”; - “Інвентар та обладнання для підводного плавання. Техніка використання підводного інвентаря”; - “Захворювання та травми при заняттях підводним спортом та заходи їх попередження”.
7	Тема 7. Організація і проведення змагань. Суддівство змагань. Підготувати документацію для участі в змаганнях (заявка, технічна заявка, карточки учасників змагань).

8. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

- Опитування.
- Перевірка завдань для самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.
- Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – диференційований залік (III, IV семестр – денна форма; модуль 1 – III семестр, модуль 2 - IV семестр – заочна форма навчання).

9. Залікові вимоги практичної підготовки

1. Демонстрація техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом і дельфіном на дистанції 200 м (оцінюється техніка виконання старту, поворотів і техніка способів плавання).
2. Вміння аналізувати техніку плавання.
3. Вміння провести:
 - підготовчу частину навчального заняття з початкового навчання плаванню;
 - заняття з початкового навчання техніки обраного спортивного способу плавання або вивчення окремих його елементів .
3. Вміння складати комплекси вправ для усунення помилок і вдосконалення техніки спортивного плавання, стартів і поворотів.
4. Виконання завдань з СРС.
5. Знання теоретичного матеріалу програми.
6. Ведення щоденника тренувань.
7. Покращення спортивного результату за рік:
 - на оцінку “3” + 5 балів (по таблиці оцінки результатів) до результату, показаному на вступних іспитах;
 - на оцінку “4” +10 балів;
 - на оцінку “5” +15 балів.

Залікові вимоги теоретичної підготовки

1. Назвіть основні педагогічні принципи, методи та засоби, які застосовуються в навчально-тренувальному процесі з плавання.
2. Охарактеризуйте групи методів, які застосовуються при навчанні і тренуванні плавців.
3. Охарактеризуйте практичні методи, що спрямовані: 1) на засвоєння спортивної техніки і 2) розвиток рухових якостей у плаванні.
4. Розкажіть про використання цілісного та роздільного методів вивчення техніки спортивного плавання на різних етапах навчання.
5. Розкажіть про правила застосування методів слова і показу на заняттях з плавання.

6. Назвіть основні групи засобів, що застосовуються при навчанні плаванню, спрямованість впливу вправ кожної групи та завдання, які вирішуються за їх допомогою.
7. Як впливають систематичні заняття плаванням на організм дитини?
8. Розкажіть про особливості застосування загальнорозвиваючих, спеціальних та імітаційних фізичних вправ на заняттях з плавання.
9. Охарактеризуйте підготовчі вправи для засвоєння водного середовища, назвіть основні підгрупи цих вправ і спрямованість їх впливу.
10. Розкажіть про завдання навчання плаванню, що вирішуються за допомогою застосування навчальних стрибків у воду та правила їх проведення.
11. Назвіть основні групи ігор, що застосовуються на заняттях з дітьми в залежності від віку та підготовленості.
12. Поясніть, чому проведення ігор на заняттях плаванням з дітьми є обов'язковою вимогою фізичного виховання.
13. Назвіть завдання, що вирішуються за допомогою проведення ігор у воді та обов'язкові вимоги до методики їх проведення.
14. Назвіть основні групи вправ, що застосовуються при навчанні техніці спортивного плавання і дайте характеристику кожної з них.
15. Які групи вправи для навчання техніці спортивного плавання вирішують завдання комплексного вивчення техніки та назвіть етапи навчання, на яких вони застосовуються.
16. Назвіть фактори, що визначають зміст (програму) та ефективність навчання початкового плавання.
17. Чим відрізняється зміст програм для масового і резервного навчання? (Завдання, тривалість курсу, вибір способів плавання).
18. Назвіть основні завдання та етапи початкового навчання плаванню.
19. Розкажіть про завдання, засоби та методи, що використовуються на кожному з етапів навчання плаванню.
20. Розкажіть про методичну послідовність вивчення техніки окремого способу плавання та окремого елементу техніки даного способу.
21. Яка послідовність вивчення техніки спортивних способів плавання рекомендується при роботі з дітьми?
22. Назвіть вправи для вивчення рухів ніг і рук, їх узгодження з диханням при плаванні кролем на грудях, послідовність застосування таких вправ, типові помилки, що виникають при виконанні, і методичні вказівки для попередження та усунення цих помилок.
23. Назвіть вправи для узгодження рухів при плаванні кролем на грудях у зв'язках та загальній координації, послідовність їх застосування, типові помилки, що виникають при виконанні, і методичні вказівки для попередження та усунення цих помилок.
24. Назвіть вправи для узгодження рухів при плаванні кролем на спині у зв'язках та загальній координації, послідовність їх застосування, типові помилки, що виникають при виконанні, і методичні вказівки для попередження та усунення цих помилок.
25. Назвіть вправи для вивчення рухів ніг і рук, їх узгодження з диханням при плаванні брасом, послідовність застосування таких вправ, типові помилки,

- що виникають при виконанні, і методичні вказівки для попередження та усунення цих помилок.
26. Назвіть вправи для узгодження рухів при плаванні брасом, типові помилки, що виникають при виконанні, і методичні вказівки для попередження та усунення цих помилок.
 27. Назвіть вправи для вивчення та удосконалення техніки плавання способом дельфін і поясніть спрямованість їх впливу.
 28. Розкажіть про планування початкового навчання плаванню у загальноосвітніх школах та ДЮСШ.
 29. Назвіть обов'язкові заходи щодо попередження травм і нещасних випадків, яких необхідно дотримувати при навчанні плаванню.
 30. Назвіть вправи для вивчення старту з води і з тумбочки, типові помилки, що виникають при виконанні, і методичні вказівки для попередження та усунення цих помилок.
 31. Назвіть вправи для вивчення простого повороту «маятником» на грудях і плоского повороту на спині, типові помилки, що виникають при виконанні, і методичні вказівки для попередження та усунення цих помилок.
 32. Назвіть найпростіші методи кількісної та якісної оцінки техніки плавання.
 33. Розкажіть про специфіку організації та проведення уроку з плавання.
 34. Розкажіть про особливості процесу початкового навчання плаванню дорослих людей.
 35. Дайте загальну характеристику гри у водне поло.
 36. Опишіть техніку гри у водне поло.
 37. Опишіть тактику гри у водне поло.
 38. Назвіть правила гри та особливості проведення змагань з водного поло.
 39. Які особливості техніки та методики навчання в артистичному плаванні.
 40. Класифікація видів артистичного плавання.
 41. Артистичне плавання як вид спорту, правила змагань.
 42. Які особливості техніки та методики навчання у стрибках в воду.
 43. Яке основне призначення стрибків у воду. Які є види стрибків у воду. Правила проведення змагань.
 44. Назвіть особливості техніки та методики навчання у підводному плаванні. Значення підводного плавання. Правила проведення змагань.
 45. Захворювання та травми при заняттях підводним спортом та заходи їх попередження.
 46. На яких дистанціях проводяться змагання з плавання.
 47. Як класифікуються змагання з плавання.
 48. Чим обумовлюється проведення змагань з плавання.
 49. Що таке положення про змагання і які розділи входять до нього.
 50. Розкажіть про права та обов'язки учасників змагань.
 51. Розкажіть про права та обов'язки представників, тренерів та капітанів команд.
 52. Розкажіть про правила виконання старту учасниками змагань.
 53. Розкажіть про загальні правила проходження дистанції учасниками змагань.
 54. Розкажіть про правила проходження дистанції брасом.

55. Розкажіть про правила проходження дистанції батерфляєм.
56. Розкажіть про правила проходження дистанції на спині.
57. Розкажіть про правила проходження дистанції вільним стилем.
58. Розкажіть про правила проходження дистанції при комплексному та естафетному плаванні.
59. Розкажіть про правила визначення результатів.
60. Розкажіть про правила розподілу учасників за запливами і доріжками та правила перепливів.
61. Розкажіть про правила реєстрації рекордів та вищих досягнень.
62. Розкажіть як складається іменна та технічна заявки на участь у змаганнях.
63. Розкажіть як складається карточка учасника змагань з плавання.

ІНДИВІДУАЛЬНІ ГРАФІКИ НАВЧАННЯ

Для отримання заліку з дисципліни студентам, які навчаються за індивідуальним графіком, необхідно:

- 1) Представити результати своїх спортивних досягнень.
- 2) Написати та представити самостійну роботу реферати з навчальних тем № 1, 4, 5(6), 7. Теми можуть бути зкореговані з огляду на обраний вид спорту.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням

			дисципліни
--	--	--	------------

11. Методичне забезпечення

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Навчання плаванню. Теоретико-методичні основи навчання плаванню

Тема 1. Методика початкового навчання техніці плавання.

Теоретико-методичні основи навчання плаванню. Суть, мета, завдання навчання руховим діям. Чинники, що визначають зміст та ефективність навчання (мета та завдання навчання, тривалість курсу навчання, контингент). Реалізація основних принципів навчання у навчальному процесі, еволюція методики навчання. Мета і завдання навчально-тренувального процесу. Особливості застосування основних дидактичних принципів у плаванні. Еволюція методики навчання. Цілісно-роздільний метод навчання плаванню. Принцип розділення техніки способу плавання на елементи і послідовність їх з'єднання в цілісний спосіб плавання. Розробка комплексного методу навчання техніці спортивних способів плавання. Характеристика сучасних систем комплексного навчання техніці спортивного плавання. Урахування індивідуальних особливостей при масовому навчанні плаванню та у подальшому удосконаленні техніки спортивних способів плавання.

Самостійна робота. Підготувати реферат за однією з тем:

- “Еволюція методики початкового навчання плаванню”;
- “Особливості реалізації дидактичних принципів навчання при проведенні занять з плавання”;
- “Порівняльний аналіз програм початкового навчання плаванню у загальноосвітній школі та ДЮСШ”.

Тема 2. Основні завдання, методи та засоби початкового навчання плаванню.

Характеристика завдань початкового навчання плаванню людей різного віку. Методи навчання. Характеристика методу вправи та особливості його застосування у плаванні. Особливості застосування змагального та ігрового методів у плаванні. Словесні методи та особливості їх застосування при навчанні плаванню. Методи показу - демонстрація техніки плавання або окремих вправ кращими плавцями, застосування наочних посібників, плакатів, кінограм, умовних сигналів і жестів. Класифікація засобів навчання плаванню, їх характеристика. Імітаційні, підготовчі і підвідні вправи. Їх специфіка і призначення при навчанні плаванню. Завдання, які вирішуються при виконанні вправ, їх місце та значущість на уроці початкового навчання плаванню. Засоби навчання дітей стартам і поворотам, вправам для загального розвитку і спеціальним вправам. Особливості застосування на занятті з плавання та проведення ігор та розваг на воді.

Практичне заняття 1. Побудова уроку з початкового навчання плаванню. Комплектування навчальних груп. Групи вправ та послідовність їх засвоєння. Послідовність вправ при вивченні полегшених способів плавання. Критерії оцінки засвоєння навчальних вправ. Правила безпеки, необхідний інвентар при проведенні занять з початкового навчання плаванню з різним контингентом людей.

Практичне заняття 2-13. Використання загальнорозвиваючих та спеціальних вправ, що використовуються на заняттях з початкового навчання плаванню. Вправи для розвитку сили, гнучкості, рухливості у суглобах та інших фізичних якостей. Вправи на гімнастичній стінці, з резиновими амортизаторами, з партнером, з набивними м'ячами, на спеціальних тренажерах тощо.

Практичне заняття 14-18 Місце імітаційних вправ в процесі початкового навчання плаванню. Імітаційні вправи для вивчення техніки спортивних способів плавання, їх групи та особливості виконання.

Самостійна робота. Самостійне складання конспектів і проведення уроків, або частин уроку з початкового навчання плаванню. Проведення спостережень, письмовий аналіз заняття з навчання плаванню.

Тема 3. Особливості початкового навчання плаванню дітей шкільного віку.

Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей шкільного віку, необхідність їх врахування у педагогічному процесі при навчанні плаванню. Плавання як вид спорту для дітей, засіб гармонійного фізичного розвитку, формування постави, розвитку серцево-судинної, дихальної та нервової систем організму. Особливості тіла будови та фізичної підготовленості дітей і підлітків, що визначають високі спортивні досягнення у плаванні. Оптимальний вік для швидкого і якісного засвоєння навички плавання, виховання інтересу до систематичних занять плаванням. Методичні особливості процесу початкового навчання плаванню дітей. Відбір і початок багаторічного тренування.

Практичне заняття 19-20. Вправи для вивчення техніки рухів ногами та руками при плаванні способом брас (імітаційні на суші, підготовчі у воді).

Практичне заняття 21-22. Імітаційні та підготовчі вправи для засвоєння водного середовища (занурення, спливання, лежання, відкривання очей у воді, видихи у воду, ковзання). Завдання та особливості виконання даних вправ. Тривалість етапу засвоєння водного середовища.

Практичне заняття 23. Найпростіші навчальні стрибки у воду: спади, зіскоки, стрибки. Завдання та особливості виконання даних вправ.

Практичне заняття 24-26. Ігри та розваги на воді: ігри на занурення, спливання, лежання, відкривання очей у воді, видихи у воду, ковзання. Ігри типу “втікай – наздоганяй”, з м'ячем, естафети, командні ігри.

Практичне заняття 27-30. Вправи для вивчення спортивних способів плавання за комплексним методом (паралельно-послідовно). Методична послідовність засвоєння окремих елементів способу плавання, окремого способу плавання та спортивних способів плавання.

Практичне заняття 31. Вправи для вивчення техніки рухів ногами при плаванні способами кроль на грудях та кроль на спині (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення.

Практичне заняття 32-33. Вправи для вивчення техніки рухів руками при плаванні способами кроль на грудях та кроль на спині (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення.

Практичне заняття 34-35. Вправи для вивчення техніки дихання та узгодження дихання з рухами рук при плаванні способами кроль на грудях та кроль на спині (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення.

Практичне заняття 36-37. Вправи для вивчення загального узгодження техніки рухів при плаванні способами кроль на грудях та кроль на спині (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення.

Практичне заняття 38-39. Вправи для вивчення техніки рухів ногами та руками при плаванні способом брас (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Вправи для вивчення техніки дихання та узгодження з рухами рук при плаванні способом брас (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення.

Практичне заняття 40-41. Вправи для вивчення загального узгодження техніки рухів при плаванні способом брас (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення. Вправи для удосконалення техніки плавання способом брас.

Практичне заняття 42-43. Вправи для вивчення техніки рухів тулуба, ніг та рук при плаванні способом дельфін (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Вправи для вивчення техніки дихання та узгодження з рухами рук при плаванні способом дельфін (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення.

Практичне заняття 44-45. Вправи для вивчення загального узгодження техніки рухів при плаванні способом дельфін (імітаційні на суші, підготовчі у воді). Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення. Вправи для удосконалення техніки плавання способом дельфін.

Практичне заняття 46-47. Вправи для вивчення старту з води та з тумбочки. Вправи для засвоєння навчальних поворотів при плаванні спортивними

способами та елементів швидкісних поворотів. Основні помилки при виконанні вправ та шляхи їх усунення.

Самостійна робота. Визначення педагогічних, анатомо фізіологічних та психологічних особливостей дітей різного віку.

Тема 4. Організація та планування процесу початкового навчання плаванню. Науково дослідна робота студентів

Планування та організація навчання. Фактори, які визначають програму навчання плаванню: завдання курсу навчання, тривалість курсу, контингент учнів та їх підготовленість, характеристика умов для проведення занять. Характеристика програми навчання плаванню, планування та організація занять у загальноосвітній школі, вищому закладі освіти, ДЮСШ, збройних силах України, на підприємстві, в місцях відпочинку. Урок плавання як основна форма проведення занять з початкового навчання плаванню, особливості його організації та форми проведення. Правила безпеки, заходи запобігання травм на заняттях з плавання. Обладнання та інвентар місць для занять плаванням.

Загальні відомості про кваліфікаційні (дипломні) роботи. Методика роботи студента над кваліфікаційною (дипломною) роботою. Планування кваліфікаційної (дипломної) роботи. Структура і зміст роботи. Основні методи науково-педагогічного дослідження. Оформлення роботи. Підготовка до захисту і захист. Керівництво кваліфікаційними і дипломними роботами.

Практичне заняття 48. Критерії та оцінка ефективності засвоєння та плавання спортивними способами плавання. Складання карт педагогічних спостережень за технікою плавання, визначення темпу та довжини “кроку” у плавця на контрольному відрізку при пропливанні з різною швидкістю.

Практичне заняття 49. Складання плану-конспекту уроку з початкового навчання плаванню. Самостійне проведення частини уроку та уроку в цілому з навчання плаванню. Складання та проведення комплексів загальнорозвиваючих та спеціальних фізичних вправ. Підбір вправ та проведення занять з вивчення техніки плавання за паралельно-послідовною системою: вправи для засвоєння елементів техніки плавання, техніки кожного спортивного способу плавання, техніки стартів та поворотів. Методичні вказівки для попередження недоліків та виправлення помилок при виконанні вправ. Підведення підсумків уроку.

Практичне заняття 50. Методичний підбір ігор та розваг на воді, стрибків у воду в залежності від змісту даного уроку. Організація, пояснення та проведення гри. Підведення підсумків гри.

Самостійна робота. Написання планів-конспектів окремих частин заняття та заняття в цілому.

Практичне заняття 51. Вибір теми, формулювання мети, завдання, складання списку літератури.

Самостійна робота. Пошук та складання списку науково-методичної літератури за темою дослідження.

Модуль 2

Змістовий модуль 2. Особливості техніки та методики навчання у водних видах спорту (водне поло, артистичне плавання, стрибки у воду, підводне плавання).

Тема 5. Особливості техніки та методики навчання у водному поло. Особливості техніки та методики навчання в артистичному плаванні.

Зародження та історія розвитку спортивної гри водне поло. Правила гри та особливості проведення змагань з водного поло. Основні технічні дії гравців-ватерполістів (техніка пересування, ведення м'яча, кидків, прийомів м'яча). Особливості тактики гри та тактичних дій гравців різного амплуа. Аналіз вправ для вивчення спеціальної техніки плавання у водному поло. Вправи на суші та у воді для вивчення основних технічних дій ватерполістів, вправи для вивчення прийомів техніки гри воротаря. Послідовність вивчення техніки водного поло. Розбір тактичних комбінацій в ігрових ситуаціях.

Історія розвитку артистичного плавання. Класифікація видів артистичного плавання. Оздоровче, спортивне, прикладне та естетичне значення артистичного плавання. Артистичне плавання як вид спорту, правила змагань.

Аналіз техніки виконання основних фігур артистичного плавання, вимоги до техніки виконання фігур. Методика навчання. Фізична, плавальна, акробатична, хореографічна підготовка. Заходи безпеки на заняттях артистичного плавання. Підготовка сольного, парного та групового виступів, принципи складання довільної програми. Основні вимоги довільного виступу. Підбір музики.

Практичне заняття 52-60. Вивчення техніки водного поло. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи. Вивчення основних прийомів гри в водному поло: пересувань, стартів і зупинок у воді, поворотів, вистрибувань. Техніка володіння м'ячем: ведення та зупинка м'яча, прийом м'яча, передачі та кидки. Техніка гри воротаря. Удосконалення основних технічних прийомів.

Практичне заняття 61-62. Вивчення тактичних прийомів гри у водне поло. Основні тактичні системи. Тактика гравців певних амплуа. Удосконалення тактики гри у водне поло при проведенні двосторонньої гри. Показові заняття з вивчення тактики гри в водне поло.

Самостійна робота. Складання планів-конспектів з початкового навчання елементів техніки (тактики) гри у водне поло.

Історія розвитку артистичного плавання. Класифікація видів художнього плавання. Оздоровче, спортивне, прикладне та естетичне значення художнього плавання. Синхронне плавання як вид спорту, правила змагань.

Аналіз техніки виконання основних фігур синхронного плавання, вимоги до техніки виконання фігур. Методика навчання. Фізична, плавальна, акробатична, хореографічна підготовка. Заходи безпеки на заняттях синхронного плавання. Підготовка сольного, парного та групового виступів,

принципи складання довільної програми. Основні вимоги довільного виступу. Підбір музики.

Практичне заняття 63-67. Вивчення техніки синхронного плавання. Заняття на суші (у спортивному залі). Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи. Спеціальні вправи для тренування вестибулярного апарату. Хореографічні вправи. Удосконалення виразності рухів, краси форми, цілісності, єдиного стилю програми, характерності довільного виступу.

Практичне заняття 68-72. Вивчення техніки синхронного плавання. Заняття у воді. Модифікація спортивних способів плавання. Ковзання у різних положеннях тіла. Специфічні види пересувань. Оволодіння технікою виконання основних фігур художнього плавання. Методика навчання основним фігурам.

Практичне заняття 73. Складання програм довільного виступу в синхронному плаванні. Підбір музикального супроводу.

Самостійна робота. Підготувати реферат за однією з тем:

- “Класифікація видів артистичного плавання: одиночні, парні, групові, показові виступи”;
- “Історія розвитку синхронного плавання”;
- “Місце та значення синхронного плавання в системі фізичного виховання України”.

Тема 6. Особливості техніки та методики навчання у стрибках в воду. Особливості техніки та методики навчання у підводному плаванні.

Основне призначення стрибків у воду. Стрибки у воду як вид спорту, історія розвитку стрибків у воду. Правила проведення змагань. Види стрибків (прикладні, навчальні, спортивні, комічні, групові). Техніка спортивних стрибків з трампліну та вишки. Фази стрибка, послідовність навчання стрибкам у воду.

Аналіз спеціальних вправ на суші: акробатичні вправи, вправи на “сухому” трампліні, вправи на батуті. Вправи на суші та у воді для навчання стартовому стрибку. Стрибкові вправи з борта басейну і трампліну (1м): зіскоки; спади; зіскоки із задньої стійки; навчальні напівоберти. Зіскоки з передньої стійки з вишки (5м) і трампліну (3м).

Методика навчання стрибкам на заняттях з плавання для різних груп учнів, послідовність виконання вправ. Прийоми страхування та заходи безпеки на заняттях з стрибків у воду. Критерії оцінки засвоєння стрибків.

Значення підводного плавання. Підводне плавання як вид спорту, історія розвитку підводного плавання. Правила проведення змагань. Вивчення матеріальної частини: будова ласт, маски, дихальної трубки, аквалангу. Ремонт та обслуговування підводного інвентарю. Техніка плавання в ластах з маскою та дихальною трубкою. Плавання з аквалангом. Спеціальні вправи, що застосовуються для вивчення пірнання, плавання у ластах, плавання у масці,

плавання з аквалангом. Побудова занять з навчання підводному плаванню. Заходи безпеки та попередження нещасних випадків.

Практичне заняття 74-78. Вивчення техніки стрибків у воду. Спеціальні вправи на суші. Акробатичні вправи. Вправи на “сухому” трампліні та батуті.

Практичне заняття 79-85. Вивчення техніки стрибків у воду. Стрибкові вправи з бортика басейну та трампліну (1м): напівоберти з 1- 4-х класів, оберти з 1-2 класів. Зіскоки з передньої стійки з вишки (5м) та трампліну (3м).

Самостійна робота. Підготувати реферат за однією з тем:

- “Загальна характеристика стрибків у воду. Прикладне, оздоровче та спортивне значення”;
- “Види стрибків (прикладні, навчальні, спортивні, комічні, групові) та їх характеристика”;
- “Спортивні стрибки та їх класифікація”;
- “Методика навчання стрибкам у воду”.

Практичне заняття 86-90. Вивчення техніки підводного плавання. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи. Вправи для вивчення техніки плавання в ластах з маскою та дихальною трубкою. Вдосконалення техніки плавання в ластах з маскою та дихальною трубкою.

Практичне заняття 91-95. Вивчення матеріальної частини аквалангу. Плавання з аквалангом. Підводне плавання на швидкість.

Самостійна робота. Підготувати реферат за однією з тем:

- “Загальна характеристика підводного плавання. Прикладне, оздоровче та спортивне значення”;
- “Інвентар та обладнання для підводного плавання. Техніка використання підводного інвентаря”;
- “Захворювання та травми при заняттях підводним спортом та заходи їх попередження”.

Тема 7. Організація і проведення змагань. Суддівство змагань.

Практичне заняття 96-101. Суддівство змагань з різних видів спорту (плавання, водне поло, синхронне плавання, стрибки у воду і т.д.). Оформлення суддівської документації. Складання заявок. Робота з секундомірами.

Самостійна робота. Підготувати документацію для участі в змаганнях (заявка, технічна заявка, карточки учасників змагань).

13. Рекомендована література

Основна

1. Глазирін І.Д. Плавання Навчальний посібник. – К.: Кондор, 2006. – 502с.
2. Парфьонов В.А. Плавання. – К.: Вища школа. – 1959. – 375с.

3. Саламатов, П. В. (2016). Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до навчання плавання дітей в оздоровчому таборі. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені КД Ушинського. Педагогічні науки, (2), 69-73.
4. Ображей, О. Є. (2021). Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів: дис... доктора філософії.
5. Ляшенко, А. М., Дєлова, І. О., Колонтаєвська, О. О., & Шевченко, З. М. (2012). Додаткова парціальна програма спецкурсу з навчання плаванню дошкільників Казкове плавання. Теорія та методика фізичного виховання, (7), 19-32.
6. Ляшенко, А. М., & Дєлова, І. О. (2004). До питання про методику навчання плаванню. Physical Education Theory and Methodology, (3), 33-35.
7. Сімак, Н. Д., & Одинець, Т. Є. (2022). Організаційно-методичні особливості навчання плаванню дітей на етапі початкової підготовки.
8. Копилов, П. І. (2016). Аналіз методик здоров'яформувального навчання плавання молодших школярів.
9. Коштур, Я. (2018). Шляхи оптимізації навчання плаванню дітей 6-річного віку в умовах глибокого плавального басейну. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, (4), 293-303.

Допоміжна

1. Парфенов В.А. Плавание. – К.: Вища школа, 1978. – 288с.
2. Саламатов, П. В. (2016). Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до навчання плавання дітей в оздоровчому таборі. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені КД Ушинського. Педагогічні науки, (2), 69-73.
3. Ображей, О. Є. (2021). Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів: дис... доктора філософії.
4. Островський М. В. Розвиток швидкісних якостей кваліфікованих ватерполістів / Островський М. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 104–108.
5. Островський М.В. Методика удосконалення швидкісних якостей кваліфікованих ватерполістів / Островський М.В., Чаплінський М.М., Сидорко О.Ю. // Молода спортивна наука України. - 2006. – Вип. 10. – Т.2. – С. 306-310.
6. Павлик О.М. Сучасний стан системи відбору спортсменів у водному поло за ігровим амплуа з урахуванням їх психологічних характеристик / О.М, Павлик, Н.В. Колієник // Фізична культура, спорт та здоров'я : Матеріали || Всеукраїнської студентської наукової Інтернет-конференції (Харків, 10-11 грудня 2015 р.). - Харків : ХДАФК, 2015. - 202 с.

7. Amelia, S. E. (2012). Methodology of learning swimming in the first part of life through a positive approach. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 12(1), 88-96.
8. Bloomfield J, Blanksby BA, Ackland TR, et al. The influence of strength training on overhead throwing velocity of elite water polo players. *Aust J Sci Med Sport* 1990; 22: 63–7
9. Botonis PG, Toubekis AG, Platanou TI. Concurrent strength and interval endurance training in elite water polo players. *J. Strength Cond. Res.* 2016; 30:126–33.
10. Botonis, P. G., Toubekis, A. G., & Platanou, T. I. (2019). Physiological and tactical on-court demands of water polo. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 33(11), 3188-3199.