

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**



**Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін**

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ПЛАВАННЯ

Освітня програма Фізична культура і спорт
перший (бакалаврський) рівень

Спеціальність А7 Фізична культура і спорт
Галузь знань А Освіта

Затверджено на засіданні
кафедри спортивно-педагогічних
дисциплін

Протокол № 1 від «26» серпня 2025 р.

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Теорія та методика викладання плавання
Викладач (і)	Майструк Віктор Васильович – старший викладач кафедри, майстер спорту України з плавання.
Контактний телефон викладача	+380972684567
Е-mail викладача	viktor.maistruk@cnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	6 кредити ЄКТС, 180 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/
Консультації	Консультації здійснюються згідно розкладу, який затверджується на кафедрі спортивно-педагогічних дисциплін на початку семестру. Асинхронна комунікація здійснюється впродовж усього процесу вивчення дисципліни, в межах робочого часу на https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/

2. Анотація до навчальної дисципліни

Предмет навчальної дисципліни – спрямований на засвоєння професійних умінь в процесі вивчення техніки плавання; набуття умінь та навичок науково – методичної діяльності, формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної культури і спорту; опанування практичними навичками з організації та проведення спортивно-масових змагань з плавання.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Дисципліна призначена для студентів першого курсу спеціальність А7 Фізична культура і спорт.

Мета: забезпечення студентів необхідними теоретичними знаннями, ознайомлення з основами техніки і методики навчання техніки плавання різним категоріям населення, популяризація плавання як засобу фізичного розвитку і зміцнення здоров'я..

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності
Інтегральна компетентність: 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 : ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК4. Здатність працювати в команді. ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Фахові компетентності спеціальності (ФК): ФК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. ФК6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту. ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
Програмні результати навчання ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини. ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	12
семінарські заняття / практичні / лабораторні	58
самостійна робота	110

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
2	А7 фізична культура і спорт	1	Нормативна

Тематика навчальної дисципліни			
1 семестр	Кількість год.		
	лекції	практичні	сам. роб
Тема 1. Історія розвитку плавання. Класифікація плавання.	1		10
Тема 2. Основи техніки та методика навчання плавання способом кроль на грудях та кроль на спині.	1	8	10
Тема 3. Основи техніки та методика навчання плавання способом брас та батерфляй.	1	8	10
Тема 4. Методика початкового навчання. Організація та проведення уроку з плавання.	1	8	10

Тема 5. Вдосконалення техніки та методика навчання техніки плавання способом кроль на грудях та кроль на спині.	1	6	10
Тема 6. Вдосконалення техніки та методика навчання техніки плавання способом батерфляй та брас.	1	6	10
Тема 7. Основи техніки виконання поворотів та стартів при плаванні та методика навчання.	1	6	10
Тема 8. Загальна методика навчання плавання з людьми різних вікових груп.	1	6	10
Тема 9. Методика проведення занять в ДЮСШ, ДОЗ, ЗОШ. Проведення та суддівство змагань з плавання.	2	6	15
Тема 10. Рухливі ігри та спортивні ігри у воді. Рятуння потопальних і надання медичної допомоги потерпілому.	2	4	15
	12	58	110

6. Система оцінювання курсу

У другому семестрі підсумкова оцінка з дисципліни формується з урахуванням поточної навчальної діяльності та екзамену.

Накопичування балів під час вивчення дисципліни (2 семестр)		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
Практичні навички	Робота на парах	20
Теоретичні знання	Тестування, усна відповідь	20
Самостійна робота	Індивідуальні завдання, КСР	10
Екзамен		50
Максимальна кількість балів		100

Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу 2 семестр

Види навч. роботи	Графік навчального процесу												ІЗ	Разом
	Номер практичного заняття КСР1					Номер практичного заняття КСР2								
	1-3	4-6	7-8	9-12	13-14	15-17	18-20	21-23	24-26	27-29				
Т	100	100	100	100	100		100	100	100	100	100			10
УВ	100	100	100	100	100		100	100	100	100	100			10
ПН	100	100	100	100	100		100	100	100	100	100			20
СР						100						100	100	10
Екзамен														50
Разом														100

Примітка. Позначено:

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за **100 бальною шкалою**.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за: **практичні навички** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,2, відповідно максимальний бал за практичні навички може скласти **20 балів**), отриманих балів за **самостійну роботу** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти **10 балів**), оцінки за **теоретичні знання** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,2, відповідно максимальний бал може скласти **20 балів**). Максимальна кількість балів за **екзамен** становить **50 балів**.

Теоретичні знання студентів оцінюються шляхом тестування та їх усної відповіді на заняттях. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **20 балів**.

Тестовий контроль рівня знань студентів проводиться під час кожного практичного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях. Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному практичному занятті, становить 100 (виставляється згідно % правильних відповідей). Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента. На кожному занятті студент може отримати оцінку за **усну відповідь** (УВ), участь у дискусії, розв'язування ситуаційних задач тощо. Максимально можлива кількість балів під час кожного заняття – 100.

Під час **практичних занять** студенти виконують практичні роботи з метою оволодіння практичними навиками (ПН). За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навички. Оцінка виставляється за результатами виконання практичних видів робіт. Виконання всіх видів практичних робіт і здача супровідної документації є обов'язковою для усіх студентів. Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за **практичні навички** становить **20 балів**.

Оцінка **самостійної роботи студентів** здійснюється шляхом тестування **КСР** та виконання **індивідуальних завдань**. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **10 балів**.

Індивідуальне завдання (ІЗ) є обов'язковим для виконання кожним студентом. Реалізується виконання індивідуального завдання шляхом підготовки та оприлюднення презентації-доповіді згідно обраної тематики. Тематика для індивідуальних завдань є розроблена у відповідності до актуальних питань галузі та згідно програмного матеріалу курсу. Можливе формулювання індивідуальної теми за межами пропонованої тематики з урахуванням бажання студентів, їх існуючих вмінь, навиків та уподобань, імовірного майбутнього працевлаштування, а також спортивної спеціалізації. Відбувається це за результатами індивідуальної співбесіди. Максимально можлива кількість балів за індивідуальне завдання -100. Індивідуальні завдання оприлюднюються у вигляді доповіді - презентації на відповідному практичному занятті згідно встановлених дат і термінів. Якщо індивідуальне завдання не було представлено вчасно без поважної причини, отримати максимальну кількість балів неможливо.

Контроль самостійної роботи (КСР) відбувається згідно затвердженого університетом графіка навчального процесу за розкладом. Для цього студент має самостійно опрацювати програмові питання у відповідності до теми. З темами, які виносяться на контроль самостійної роботи, студент знайомиться на початку семестру. У методичних рекомендаціях до контролю самостійної роботи вказується тема (и), перелік програмових питань, які студент має опанувати, літературні джерела для опрацювання та інші матеріали за необхідності. Контроль самостійної роботи реалізується шляхом проходження тестування на платформі дистанційного навчання або на паперових носіях. Максимально можлива кількість балів, яку студент може набрати під час тестового контролю самостійної роботи – 100.

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

90-100 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв’язання поставлених перед ним завдань.

80-89 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

70-79 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, допускаючи незначні помилки.

60-69 балів – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово; ознайомлений з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді плутає поняття, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

50-69 балів – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам’ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв’язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

Менше 50 балів – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

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
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		
60 – 69	D	задовільно	
50 – 59	E		
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням	не зараховано з обов’язковим повторним

		дисципліни	вивченням дисципліни
--	--	------------	----------------------

7. Політика навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету: ➤ Наказ 255 від 31.03.2025 про внесення змін до складу Комісії з питань етики і академічної доброчесності ➤ Наказ 1099 від 31.12.24р. Про зміну в складі Комісії з етики та академічної доброчесності ➤ Наказ №529 від 27.09.2022 р. “Про внесення змін і доповнень до діючих положень університету” ➤ Наказ №530 від 27.09.2022 р. “Про введення в дію нової редакції Кодексу честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника” ➤ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника. ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Наказ 1093 про створення комісії ➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності” ➤ Корисні посилання ➤ Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти: https://naqa.gov.ua/академічна-доброчесність/ ➤ Ініціатива академічної доброчесності та якості освіти https://academiq.org.ua/ ➤ Закон України “Про запобігання корупції”- https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1700-18 ➤ Закон України «Про внесення змін до Закону України “Про запобігання корупції” щодо викривачів корупції» – https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/198-IX ➤ Викривачі корупції (відповіді на поширені запитання на сайті Національного агентства з питань запобігання корупції) – https://nazk.gov.ua/uk/departament-organizatsiyi-roboty-iz-zapobigannya-ta-vyyavlennya-koruptsiyi/metodychni-rekomendatsiyi/ ➤ Вебінари “Академічна доброчесність” – https://academiq.org.ua/vebinari-akademichna-dobrochesnist/ ➤ Інформаційні бюлетені “Академічна доброчесність Infobulletin” в межах проєкту сприяння академічній доброчесності в Україні (Strengthening Academic Integrity in Ukraine Project – SAIUP) – https://academiq.org.ua/novyny/informatsiini-bulleteni/ Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за
--------------------------	---

	посиланням: https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/
Пропуски занять (відпрацювання)	Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.): Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену. Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7. Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, регламентується у відповідності до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти». Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Невідповідна поведінка під час заняття	Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрядування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрядування студентів» «Положення про порядок переведення, відрядування та поновлення студентів вищих закладів освіти» – ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/

8. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), антропометр, каліпер, медична вага, сантиметрова стрічка, крокомір, тонометр, динамометри (кистьовий, станований).
Рекомендована література	

Основна

1. Бурла О.М. Плавання. Прискорений курс навчання. Навчальний посібник. 2-е вид., Суми Сум. ДПУ імені А.С.Макаренка. 2016. с 156
2. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / – К. : Олімпійська література, 2009.–400 с.
3. Платонов В.Н. Плавання. – Київ, 2000. – 395 с.
4. Глазирін І. Д. Плавання. Черкаси 2006. 346с.
5. Майструк В.В. Плавання. Техніка плавання та правила змагань. - Івано-Франківськ, 2004. – 115 с.
6. Полатайко Ю. О. Плавання. Івано-Франківськ, 2005. – 258 с.
7. Террі Лафлін. Повне занурення. Як плавати краще, швидше і легше. Манн, Іванов и Фербер. 2016. с 148.
8. Шевченко Н. В. Стрибки у воду: техніка та методика навчання: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2019. 98 с.
9. Шейла Таорміна. Секрети швидкого плавання для плавців і триатлетів. Манн, Іванов, Фербер. 2013. с.234

Додаткова

10. Платонов В.Н. Загальна підготовка спортсменів в олімпійському спорті. – Київ, 1997. – 405 с.
11. Ю. О. Полатайко, О. Ф. Баканова. Здоровий спосіб життя студентської молоді. 2010., 220 с.
12. Шульга Л. М. Оздоровче плавання. Київ.- 2008р.
13. Коваленко Ю. О., Омеляненко, Г. А., Майструк, А. М., Майструк, В. В. Аналіз показників здоров'я плавців на етапі попередньої базової підготовки. Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя : Видавничий дом «Гельветика». 2024. С. 219-226.
14. Коваленко Ю.О., Омеляненко Г.А., Бубела О.Ю., Майструк В.В. Особливості врахування віку плавців-чоловіків у побудові багаторічної підготовки та спортивної досконалості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15: «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) зб.наукових праць. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2024. Випуск 7 (180). С. 64–68

Викладач

Віктор МАЙСТРУК