

ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»

Хмельницький інститут соціальних технологій

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Хмельницького
інституту соціальних технологій
Університету „Україна”

М. Є. Чайковський

„ 24 ” 06 2021 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК.2.19 Теорія та методика викладання плавання

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма 017 Фізична культура і спорт

(назва освітньої програми)

освітнього ступеня бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузь знань 01 Освіта. Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності(тей))

Спеціалізація(ї) _____

(назва спеціалізації)

інститут, філія, факультет, коледж Хмельницький інститут соціальних технологій

(назва навчально-виховного підрозділу)

Обсяг, кредитів: 120/4

Форма підсумкового контролю: екзамен

Хмельницький 2021 рік

Робоча програма Теорія та методика викладання плавання
(назва навчальної дисципліни)

для студентів за галуззю знань 01 Освіта
спеціальністю 017 „Фізична культура і спорт”

„24” червня 2021 року – 30 с.

Розробники:

Дутчак Юрій Васильович – доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

Савчук Олег Ігорович – старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій.

(вказати авторів, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Викладачі:

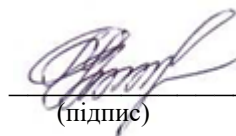
Дутчак Юрій Васильович – доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

(вказати всіх викладачів, які працюють за даною програмою, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

Протокол від „24” червня 2021 року № 12

Завідувач кафедри
фізичної терапії, ерготерапії,
фізичної культури і спорту



Л.С. Кравчук
(прізвище та ініціали)

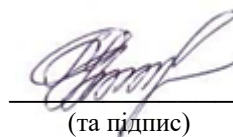
„24” червня 2021 року

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми
(керівником проектної групи) Фізична культура і спорт (2020 року)

(назва освітньої програми)

„24” червня 2021 року

Гарант освітньо-професійної
програми (керівник проектної групи)



Л.С.Кравчук
(прізвище ініціали)

ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Навчальний рік	2021/2022	20___/20___	20___/20___	20___/20___
Дата засідання кафедри	24.06.21 р.			
№ протоколу	№12			
Підпис завідувача кафедри				

Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу <https://vo.ukraine.edu.ua/> за адресою:

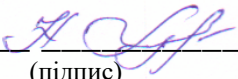
<https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=15889>

(вказати адресу)

Робочу програму перевірено

„24” червня 2021 року

Заступник директора
з навчально-виховної роботи
Хмельницького інституту
соціальних технологій


(підпис)

Н. І. Луцкевич
(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

1.	ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	5
2.	МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	6
3.	РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ.....	6
4.	ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	7
4.1.	Анотація дисципліни.....	7
4.2.	Структура навчальної дисципліни.....	10
4.2.1.	<i>Тематичний план.....</i>	10
4.2.2.	<i>Навчально-методична картка дисципліни.....</i>	13
4.3.	Форми організації занять.....	13
4.3.1.	<i>Теми семінарських занять.....</i>	13
4.3.2.	<i>Індивідуальні завдання</i>	13
4.3.3.	<i>Індивідуальна навчально-дослідна робота</i>	14
4.3.4.	<i>Теми самостійної роботи студентів.....</i>	17
5.	МЕТОДИ НАВЧАННЯ.....	19
5.1.	Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.	19
5.2.	Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності.....	19
5.3.	Інклюзивні методи навчання.....	20
6.	СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	21
6.1.	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів.....	22
6.2.	Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру.....	23
6.3.	Оцінка за теоретичний і практичний курс: шкала оцінювання національна та ECTS.....	24
6.4.	Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS.....	25
6.5.	Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS..	24
6.6.	Розподіл балів, які отримують студенти.....	25
6.7.	Орієнтовний перелік питань до екзамену	25
7.	МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....	27
7.1.	Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю.....	28
7.2.	Глосарій (термінологічний словник).....	28
7.3.	Рекомендована література.....	29
7.4.	Інформаційні ресурси.....	30
8.	МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ.....	30

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 4	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Вид дисципліни обов’язкова	
	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	Цикл підготовки професійний	
Модулів – 1	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		4-й	4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 120		7-й	7-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 6	Освітній ступінь: бакалавр	6 год.	2 год.
		Практичні, семінарські	
		40 год.	10 год.
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
		74 год.	108 год.
		Індивідуальні завдання: 10 год.	
Вид семестрового контролю: екзамен			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 38,3 % аудиторних занять, 61,7 % самостійної роботи;

для заочної форми навчання – 10 % аудиторних занять, 90 % самостійної роботи.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета: дисципліни є формування висококваліфікованої, освіченої, гармонічно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок та методики, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих викладачів-тренерів та інструкторів з водних видів спорту, які зможуть забезпечити ефективний процес початкового та професійного навчання плаванню.

Основними завданнями:

- ознайомити студентів з необхідними теоретичними положеннями про застосування вправ плавання в системі фізичної культури, олімпійського та професійного спорту, з технікою рухів спортивних способів плавання, з методикою спостереження за правильною технікою виконання вправ;
- сформулювати професійно-педагогічні вміння для вирішення завдань початкового та професійного навчання плаванню, спортивного тренування, оздоровлення, фізичної реабілітації, в різних ланках спортивного руху.

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти повинні

знати: основи техніки спортивних способів плавання, основи методики навчання плаванню, засоби і методи навчання, методику організації і проведення занять з навчання плаванню осіб, які орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів, організацію занять з плавання в оздоровчих таборах, ДЮСШ, спортивних клубах і різних навчальних закладах.

вміти :

організовувати і проводити заняття з навчання і вдосконалення техніки плавання, заняття з загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки, визначати рівень розвитку фізичних якостей, застосовувати засоби і методи їх розвитку, визначати і усувати помилки і недоліки в технічній підготовці плавців, застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування навчально-тренувального процесу з плавання.

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності загальних програмних компетентностей компонентам освітньої програми”

ОК. 2.19	ЗК 5	ЗК 9	ЗК 12
	+	+	+

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності спеціальних програмних компетентностей компонентам освітньої програми”

ОК. 2.19	СК 2	СК 10	СК 12
	+	+	+

Рядок дисципліни в „Матриці забезпечення результатів навчання (РН) відповідними компонентами освітньої програми”

	РН 4	РН 7	РН 8	РН 10	РН 17
ОК. 2.19	+	+	+	+	+

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Анотація дисципліни

Змістовий модуль 1.

Методика тренування та навчання спортивним способам плавання.

Тема 1. Принципи спортивного тренування плавців.

Принципи спортивного тренування за групами. Перша група принципів. Друга група принципів. Третя група принципів. Четверта група принципів.

Тема 2. Основні сторони підготовки плавців.

Різновиди спортивної підготовки. Види підготовки.

Тема 3. Структура спортивного тренування плавців.

Структура спортивного тренування. Розгорнута структура тренувального процесу.

Тема 4. Планування спортивного тренування плавців.

Перспективне, цілорічне та оперативне (побіжне) планування. Різновиди та етапи спортивної підготовки.

Тема 5. Методика навчання плаванню способом кроль на грудях.

Популяризація способу плавання. Варіанти техніки. Вправи для вивчення рухів ногами, руками та дихання.

Тема 6. Методика навчання плаванню способом кроль на спині.

Вправи для вивчення рухів ногами. На суші. Вправи для вивчення узгодження рухів руками, ногами та дихання.

Тема 7. Методика навчання плаванню способом брас.

Вправи для вивчення рухів ногами. Вправи для вивчення рухів руками та дихання. Вправи для вивчення узгодження рухів ногами, руками та дихання.

Тема 8. Методика навчання плаванню способом батерфляй.

Вправи для вивчення рухів ногами та тулубом. Вправи для вивчення узгодження рухів руками, ногами та дихання.

Змістовий модуль 2.**Методика виховання фізичних здібностей плавців****Тема 9. Методика навчання поворотам у спортивному плаванні.**

Основні групи поворотів. Відкриті повороти. Закриті повороти. Елементи поворотів.

Тема 10. Методика навчання старту у плаванні.

Основні команди. Техніка старту з тумбочки. Техніка старту у воді. Спеціальні та імітаційні вправи на суші.

Тема 11. Методика виховання силових здібностей плавців.

Різновиди сили. «Абсолютна» та «відносна» сила.

Тема 12. Методика виховання швидкісних здібностей плавців.

Методики виховання локальних швидкісних здібностей. Методика виховання швидкості складної реакції. Методика виховання швидкості окремих рухів.

Тема 13. Методика виховання витривалості плавців.

Основні типи втоми. Типи показників витривалості. Спеціальна та загальна витривалість. Спеціальні і допоміжні вправи для удосконалення витривалості у плаванні.

Тема 14. Методика виховання спритності плавців.

Виміри спритності. Різновиди координаційних здібностей.

Тема 15. Методика виховання гнучкості плавців.

Загальна та спеціальна гнучкість у плаванні. Активна і пасивна гнучкість.

Дисципліни, вивчення яких обов'язково передують цій дисципліні:
Основи спортивного тренування, фізіологія людини, вступ до фаху, теорія і методика фізичного виховання.

Міжпредметні зв'язки: спортивна морфологія, біомеханіка.

4.2. Структура навчальної дисципліни

4.2.1. Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань
	денна форма							заочна форма							
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.	
		у тому числі							у тому числі						
		л.	сем.	пр.	лаб.	інд.			л.	сем.	пр.	лаб.	інд.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Модуль 1															
Змістовий модуль 1.															
Методика тренування та навчання спортивним способам плавання.															
Тема 1. Принципи спортивного тренування плавців.	7	2	-	2	-	-	3	7	2	-	-	-	-	5	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 2. Основні сторони підготовки плавців.	7	2	-	2	-	-	3	7	-	-	1	-	-	6	
Тема 3. Структура спортивного тренування плавців.	7	2	-	2	-	-	3	7	-	-	1	-	-	6	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 4. Планування спортивного тренування плавців.	7	-	-	2	-	-	5	7	-	-	1	-	-	6	
Тема 5. Методика навчання плаванню способом кроль на грудях.	7	-	-	2	-	-	5	7	-	-	1	-	-	6	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: складання кросворду за основними термінами теми
Тема 6. Методика навчання плаванню способом кроль на спині.	7	-	-	2	-	-	5	7	-	-	-	-	-	7	
Тема 7. Методика навчання плаванню способом брас.	7	-	-	2	-	-	5	7	-	-	-	-	-	7	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 8. Методика навчання плаванню способом батерфляй.	7	-	-	2	-	-	5	7	-	-	-	-	-	7	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Модульний контроль	2	–	–	–	–	–	2	2	–	–	–	–	–	2	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 1	58	6	–	16	–	–	36	58	2	–	4	–	–	52	
Змістовий модуль 2.															
Методика виховання фізичних здібностей плавців															
Тема 9. Методика навчання поворотам у спортивному плаванні.	8	–	–	4	–	–	4	8	–	–	1	–	–	7	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 10. Методика навчання старту у плаванні.	7	–	–	4	–	–	3	7	–	–	1	–	–	6	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 11. Методика виховання силових здібностей плавців.	7	–	–	4	–	–	3	7	–	–	1	–	–	6	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 12. Методика виховання швидкісних здібностей плавців.	7	–	–	4	–	–	3	7	–	–	1	–	–	6	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 13. Методика виховання витривалості плавців.	7	–	–	4	–	–	3	7	–	–	1	–	–	6	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: складання кросворду за основними термінами теми
Тема 14. Методика виховання спритності плавців.	7	–	–	2	–	–	5	7	–	–	1	–	–	6	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: складання кросворду за основними термінами теми
Тема 15. Методика виховання гнучкості плавців.	7	–	–	2	–	–	5	7	–	–	–	–	–	7	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: складання кросворду за основними термінами теми
Модульний контроль	2	–	–	–	–	–	2	2	–	–	–	–	–	2	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 2	52	–	–	24	–	–	28	52	–	–	6	–	–	46	
Усього годин	110	6	–	40	–	–	64	120	–	–	6	–	–	46	
ІНДЗ	10	–	–	–	–	10	–	10	–	–	–	–	10	–	ІНДЗ: реферат
Усього годин	120	6	–	40	–	–	74	120	2	–	10	–	–	108	

4.2.2. Навчально-методична картка дисципліни „Адаптивний спорт”

Разом: 120 год., лекції – 6 год., семінарські заняття – 40 год., самостійна робота – 74 год.

Модулі	Змістовий модуль 1								Змістовий модуль 2							
Назва модуля	Методика тренування та навчання спортивним способам плавання.								Методика виховання фізичних здібностей плавців							
Кількість балів за модуль	24 балів								22 бали							
Лекції	1		2		3		4		5		6		7		8	
Теми лекцій	Принципи спортивного тренування плавців. Основні сторони підготовки плавців.		Структура спортивного тренування плавців. Планування спортивного тренування плавців.		Методика навчання плаванню способом кроль на грудях. Методика навчання плаванню способом кроль на спині.		Методика навчання плаванню способом брас. Методика навчання плаванню способом батерфляй.		Методика навчання поворотам у спортивному плаванні. Методика навчання старту у плаванні.		Методика виховання силових здібностей плавців. Методика виховання швидкісних здібностей плавців.		Методика виховання витривалості плавців. Методика виховання спритності плавців.		Методика виховання гнучкості плавців.	
	2 бали		2 бали		2 бали		2 бали		2 бали		2 бали		2 бали		2 бали	
Теми практичних занять	Принципи спортивного тренування плавців. Основні сторони підготовки плавців.		Структура спортивного тренування плавців. Планування спортивного тренування плавців.		Методика навчання плаванню способом кроль на грудях. Методика навчання плаванню способом кроль на спині.		Методика навчання плаванню способом брас. Методика навчання плаванню способом батерфляй.		Методика навчання поворотам у спортивному плаванні. Методика навчання старту у плаванні.		Методика виховання силових здібностей плавців Методика виховання швидкісних здібностей плавців.		Методика виховання витривалості плавців. Методика виховання спритності плавців.		Методика виховання гнучкості плавців.	
Самостійна робота	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал
ІНДЗ	8 балів															
Види поточного контролю	Модульні контрольні роботи (6 балів)															
Підсумковий контроль	Екзамен (40 балів)															

4.3. Форми організації занять

4.3.1. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Принципи спортивного тренування плавців.	2
2	Тема 2. Основні сторони підготовки плавців.	2
3	Тема 3. Структура спортивного тренування плавців.	2
4	Тема 4. Планування спортивного тренування плавців.	2
5	Тема 5. Методика навчання плаванню способом кроль на грудях.	2
6	Тема 6. Методика навчання плаванню способом кроль на спині.	2
7	Тема 7. Методика навчання плаванню способом брас.	2
8	Тема 8. Методика навчання плаванню способом батерфляй.	2
9	Тема 9. Методика навчання поворотам у спортивному плаванні.	4
10	Тема 10. Методика навчання старту у плаванні.	4
11	Тема 11. Методика виховання силових здібностей плавців.	4
12	Тема 12. Методика виховання швидкісних здібностей плавців.	4
13	Тема 13. Методика виховання витривалості плавців.	4
14	Тема 14. Методика виховання спритності плавців.	2
15	Тема 15. Методика виховання гнучкості плавців.	2
Разом		40

4.3.2. Індивідуальні завдання

1. Пошук та складання списку додаткової літератури з теми „Принципи спортивного тренування плавців.”
2. Підготовка та проведення презентації на тему „Структура спортивного тренування плавців.”
3. Складання кросворду за темою „Методика навчання плаванню способом кроль на грудях.”.
4. Складання плану проведення практичного заняття на тему „Методика навчання старту у плаванні.”
5. складання кросворду за основними термінами теми: „Методика виховання гнучкості плавців.”

4.3.3. Індивідуальне науково-дослідне завдання (реферат)

Індивідуальна навчально-дослідна робота (ІНДР) є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНДР прилюдним захистом навчального проекту.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:

- складання ситуаційних завдань із різних тем курсу (**1 бали**);
- огляд літератури з конкретної тематики (**1 бали**);
- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (**1 бали**);
- Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу (**4 бали**);
- Участь у науковій студентській конференції (**2 бали**);
- дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе (**1 бали**).
- дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **8 балів**.

Орієнтовна структура ІНДЗ – дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

Тематика ІНДЗ

1. Охарактеризуйте плавання як фізичну дію.
2. Розкажіть про класифікацію плавання.
3. Охарактеризуйте особливості плавання як фізичної вправи.
4. Охарактеризуйте спортивне значення плавання.
5. Охарактеризуйте виховне значення плавання.
6. Охарактеризуйте оздоровче значення плавання.
7. Охарактеризуйте прикладне значення плавання.
8. Дайте визначення поняття «техніка спортивного плавання».
9. Які фактори впливають на розвиток техніки спортивного плавання, її варіативність?
10. Що вивчає наукова дисципліна «гідростатика»?

11. Дайте визначення гідродинаміки плавання.
12. Дайте визначення закону Архімеда.
13. Назвіть умови гідростатичної рівноваги тіла у воді.
14. Що впливає на гідростатичну рівновагу тіла у воді?
15. Дайте визначення поняття «плавучість», види плавучості.
16. Від чого залежить плавучість тіла плавця у воді?
17. Дайте визначення поняття «питома вага» тіла.
18. Дайте визначення поняття «густина» речовини.
19. Охарактеризуйте особливості анатомічної будови тіла жінок і чоловіків та їх вплив на плавучість.
20. Які сили обумовлюють виникнення сили реакції води? Яким чином можна розкласти цю силу на складові?
21. Що таке сила тяжіння та виштовхувальна сила води?
22. Назвіть осі та площини, які використовуються для аналізу техніки плавання.
23. Дайте визначення поняття «кут атаки» плавця.
24. Назвіть види гідродинамічного опору при русі тіла плавця.

**Критерії оцінювання ІНДЗ
(дослідження у вигляді реферату)**

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	1 бал
2.	Складання плану реферату	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	1 бал
4.	Дотримання правил реферування наукових публікацій	4 бали
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	2 бали
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титольний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання	1 бал
Разом		8 балів

Оцінка за ІНДЗ у вигляді реферату: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 8-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
8	відмінно	5	A	відмінно
5	добре	4	BC	добре
3	задовільно	3	DE	задовільно
1	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного виконання

4.3.4. Теми самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Принципи спортивного тренування плавців.	3
2	Основні сторони підготовки плавців.	3
3	Структура спортивного тренування плавців.	3
4	Планування спортивного тренування плавців.	5
5.	Методика навчання плаванню способом кроль на грудях.	5
6.	Методика навчання плаванню способом кроль на спині.	5
7.	Методика навчання плаванню способом брас.	5
8.	Методика навчання плаванню способом батерфляй.	5
Модульний контроль		2
9	Методика навчання поворотам у спортивному плаванні.	4
10	Методика навчання старту у плаванні.	3
11	Методика виховання силових здібностей плавців.	3
12	Методика виховання швидкісних здібностей плавців.	3
13	Методика виховання витривалості плавців.	3
14	Методика виховання спритності плавців.	5
15	Методика виховання гнучкості плавців.	5
Модульний контроль		2
ІНДЗ		10
Разом		74

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Змістовий модуль 1. Методика тренування та навчання спортивним способом плавання.			
Принципи спортивного тренування плавців. (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	I-II
Основні сторони підготовки плавців. (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	
Структура спортивного тренування плавців. (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	III-IV
Планування спортивного тренування плавців. (5 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття	1	
Методика навчання плаванню способом кроль на грудях. (5 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	V-VI
Методика навчання плаванню способом кроль на спині. (5 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	
Методика навчання плаванню способом брас. (5 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	VII-VIII
Методика навчання плаванню способом батерфляй. (5 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття	1	
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	3	VIII
Всього: 36 год.	Всього: 11 балів		
Змістовий модуль 2. Методика виховання фізичних здібностей плавців			
Методика навчання поворотам у спортивному плаванні.(4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	IX
Методика навчання старту у плаванні. (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	X-XI
Методика виховання силових здібностей плавців. (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	
Методика виховання швидкісних здібностей плавців. (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	XII-XIII
Методика виховання витривалості плавців. (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	
Методика виховання спритності плавців. (5 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	XIV-XV
Методика виховання гнучкості плавців. (5 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	3	XV
Всього: 28 год.	Всього: 10 балів		
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 10 год.	Реферат	8	XV
Разом: 74 год.	Разом: 29 бал		

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

5.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1. За джерелом інформації:

– *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

– *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;

– *практичні*: вправи.

2. За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів. Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

В ході практичних занять застосовуються наступні методи:

- практичні заняття організовується у формі доповідей, обговорень та виконання практичних завдань. Увага студентів зосереджена на висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

5.2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Під час викладання навчальної дисципліни „Біомеханіка” застосовуються наступні методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів:

1. Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу – надання нових фактів та самостійний їх пошук створює відчуття збагачення знаннями спонукає студентів до самовдосконалення.

2. Метод опори на життєвий досвід студентів – використання викладачем у навчальному процесі життєвого досвіду студентів – фактів, явищ, які вони спостерігали в житті, або в яких самі брали участь.

3. Метод емоційно-морального стимулювання – включення у зміст навчання моральних ситуацій прикладів з життя.

4. Метод зацікавлення – реалізується за допомогою цікавих прикладів, парадоксальних фактів (цікаві аналогії, проблемні запитання, дослідни).

5. Метод емоційного сплеску та заохочення – підтримка, підбадьорювання, заохочення; педагог має демонструвати своє прагнення допомогти студенту, бути впевненим у його силах та здібностях.

6. Метод пізнавальних ігор:

-*ділова гра* – діалог на професійному рівні, в якому відбуваються зіткнення різних думок, пропозицій, і взаємна критика гіпотез. Їх обґрунтування, що призводить до появи нових знань і уявлень;

-*рольова гра* – імпровізоване розігрування заданої ситуації;

-*інтерактивна гра* – метод навчання, заснований на досвіді, отриманому в результаті спеціально організованої соціальної взаємодії учасників з метою зміни індивідуальної моделі поведінки;

-*симуляція* – метод навчання, який моделює обмежені в часі, конкретні життєві ситуації, результат яких залежить від поведінки учасників процесу взаємодії.

5.3. Інклюзивні методи навчання

1. Методи формування свідомості: бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.

2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості: вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.

3. Методи мотивації та стимулювання: вимога, громадська думка. Неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.

4. Метод самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

5. Методи соціально-психологічної допомоги: психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.

6. Спеціальні методи: патронат, супровід, тренінг, медіація.

7. Спеціальні методи педагогічної корекції, які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів

корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод „вибуху”, метод природних наслідків і трудовий метод.

6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Навчальна дисципліна „Теорія та методика викладання плавання” оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 2 змістових модулів.

Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.

За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.

Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів. Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки „відмінно”, „добре”, „задовільно”, „незадовільно”, подано в таблиці нижче.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- екзамени;
- стандартизовані тести;
- реферати;
- розрахунково-графічні роботи;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

Оцінка	Критерії оцінювання
„відмінно”	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
„добре”	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
„задовільно”	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
„незадовільно”	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

6.2. Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
І. Обов'язкові					
1.1. Відвідування лекцій	2	4	8	4	8
1.2. Робота на практичному занятті	1	8	8	7	7
1.3. Виконання завдань для самостійної роботи	1	8	8	7	7
1.5. Виконання модульної роботи	3	1	3	1	3
Разом			27		25
Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: 52					

II. Вибіркові	
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором студента не більше 8 балів)	
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу	1
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики	1
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки	1
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу	4
2.5. Участь у науковій студентській конференції	2
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе	1
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)	8
Разом	8
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 8	
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 60	

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Оцінка за теоретичний і практичний курс: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 60-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
54 – 60 та більше	Відмінно	5	A	Відмінно
45 – 53	Добре	4	BC	Добре
36 – 44	Задовільно	3	DE	задовільно
21 – 35	Незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 20		2	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6.4. Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 40-бальною системою	Оцінка за національною	Оцінка за шкалою ECTS
-------------------------------	------------------------	-----------------------

		шкалою		
36 – 40 та більше	відмінно	5	A	відмінно
30 – 35	добре	4	BC	добре
24 – 29	задовільно	3	DE	задовільно
14 – 23	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 13		2	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6.5. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		екзамен		
90 – 100	відмінно	5	A	відмінно
82 – 89	добре	4	B	добре (дуже добре)
75 – 81	добре	4	C	добре
64 – 74	задовільно	3	D	задовільно
60 – 63	задовільно	3	E	задовільно (достатньо)
35 – 59	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 34	незадовільно	2	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6.6. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота																	Екзамен	Сума	
Змістовий модуль 1									Змістовий модуль 2								ІНД 3	40	не більше 100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	МК1	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	МК 2			
6		6		6		6		3	6		6		6		4	3	8		

T1, T2 ... T15 – теми змістових модулів.

МК – модульний контроль

6.7. Орієнтовний перелік питань до екзамену

1. Принципи спортивного тренування плавців.
2. Принципи спортивного тренування за групами.
3. Перша група принципів.
4. Друга група принципів.
5. Третя група принципів.
6. Четверта група принципів.
7. Основні сторони підготовки плавців.
8. Різновиди спортивної підготовки.
9. Види підготовки.
10. Структура спортивного тренування плавців.
11. Структура спортивного тренування.
12. Розгорнута структура тренувального процесу.
13. Планування спортивного тренування плавців.
14. Перспективне, цілорічне та оперативне (побіжне) планування.
15. Різновиди та етапи спортивної підготовки.
16. Методика навчання плаванню способом кроль на грудях.
17. Популяризація способу плавання.
18. Варіанти техніки.
19. Вправи для вивчення рухів ногами, руками та дихання.
20. Методика навчання плаванню способом кроль на спині.
21. Вправи для вивчення рухів ногами. На суші.
22. Вправи для вивчення узгодження рухів руками, ногами та дихання.
23. Методика навчання плаванню способом брас.
24. Вправи для вивчення рухів ногами.
25. Вправи для вивчення рухів руками та дихання.
26. Вправи для вивчення узгодження рухів ногами, руками та дихання.
27. Методика навчання плаванню способом батерфляй.
28. Вправи для вивчення рухів ногами та тулубом.
29. Вправи для вивчення узгодження рухів руками, ногами та дихання.
30. Методика навчання поворотам у спортивному плаванні.
31. Основні групи поворотів.
32. Відкриті повороти.
33. Закриті повороти.
34. Елементи поворотів.
35. Методика навчання старту у плаванні.
36. Основні команди.
37. Техніка старту з тумбочки.
38. Техніка старту у воді.
39. Спеціальні та імітаційні вправи на суші.
40. Методика виховання силових здібностей плавців.
41. Різновиди сили.
42. «Абсолютна» та «відносна» сила.

- 43.Методика виховання швидкісних здібностей плавців.
- 44.Методики виховання локальних швидкісних здібностей.
- 45.Методика виховання швидкості складної реакції.
- 46.Методика виховання швидкості окремих рухів.
- 47.Методика виховання витривалості плавців.
- 48.Основні типи втоми.
- 49.Типи показників витривалості.
- 50.Спеціальна та загальна витривалість.
- 51.Спеціальні і допоміжні вправи для удосконалення витривалості у плаванні.
- 52.Методика виховання спритності плавців.
- 53.Виміри спритності.
- 54.Різновиди координаційних здібностей.
- 55.Методика виховання гнучкості плавців.
- 56.Загальна та спеціальна гнучкість у плаванні.
- 57.Активна і пасивна гнучкість.

БІЛЕТИ ДО ЕКЗАМЕНУ

Відкритий міжнародний університет розвитку людини „Україна”
Хмельницький інститут соціальних технологій
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту
Освітній ступінь: бакалавр
Усі спеціальності: 017 „Фізична культура і спорт”
Семестр: 7
Навчальна дисципліна: Теорія та методика викладання плавання.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 1

1. Методика виховання швидкості складної реакції.
2. Методика виховання швидкості окремих рухів.
3. Методика виховання витривалості плавців

Затверджено на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

Протокол №12 від „24” червня 2021 року.

Завідувач кафедри

(підпис)

Л.С. Кравчук
(ПІБ)

Екзаменатор

(підпис)

Ю.В. Дутчак
(посада, ПІБ)

7. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Опорний конспект лекцій
2. Методичні розробки до практичних занять.
3. Методичні розробки до виконання самостійної роботи студентів.
4. Орієнтовна тематика реферативних досліджень.

5. Ілюстративні матеріали.
6. Глосарій по дисципліні.
7. Питання до модульного контролю.
8. Питання до іспиту.

7.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю

1. <https://www.fplviv.com/>
2. <http://www.fplviv.com/>
3. <http://www.fina.org/H2O/>
4. <http://uk.wikipedia.org/>

Для інклюзивного навчання:

- методики диференційованого підходу до процесу навчання й оцінювання знань, умінь і здібностей студентів з інвалідністю;
- дистанційні програми навчання для студентів із проблемами слуху і порушеннями опорно-рухового апарату.
- спеціалізовані комп'ютерні програми для навчання осіб з інвалідністю;
- забезпечення осіб із проблемами зору спеціальною літературою: книгами, підручниками, навчальними посібниками, журналами, надрукованими шрифтом Брайля та укрупненим шрифтом, і звуковими комп'ютерними програмами;
- наявність аудіовізуальних засобів навчання, спеціальної навчально-методичної літератури в електронному, друкованому, аудіовізуальному форматах для осіб з інвалідністю;
- дидактичні матеріали та засоби навчання осіб з інвалідністю для дистанційної та відкритої форм навчання.

7.2. Глосарій

Аеробна витривалість – компонент загальної і спеціальної витривалості, здатність виконувати роботу за рахунок аеробних джерел енергозабезпечення (за рахунок використання кисню).

Азарт спортивний – індивідуальний психічний стан спортсмена в процесі спортивної боротьби, що часто переходять за її оптимальні (етичні) рамки.

Активність – властивість особистості спортсмена, що проявляється в прагненні активно і творчо планувати і виконувати завдання підготовки, приймати і реалізовувати рішення, здійснювати самоконтроль і саморегуляцію свого стану і дій в умовах змагань і тренування.

Амплітуда – найбільше відхилення від нульового значення величини (тіло спортсмена, частина його тіла, спортивний снаряд), що здійснює коливання за певним законом.

Амплітуда укорочена (часткова) – виконання вправ з укороченою амплітудою рухів (лише на певній її ділянці). Анаболізатори не стероїдні – група фармакологічних засобів, біологічно активних речовин і харчових добавок, здатних позитивно впливати на процеси анаболізму (посилювати синтез білку в організмі), але що не відносяться до допінгів або інших заборонених в спорті засобів. До них відносяться оротова кислота, метилурацил, кобаламид, комбінації окремих амінокислот, рослинні стероли та ін.

Анаеробна витривалість – компонент спеціальної витривалості, здатність виконувати роботу переважно за рахунок анаеробних джерел енергозабезпечення (в умовах браку кисню).

Витривалість – здатність протистояти стомленню, підтримувати необхідний рівень інтенсивності роботи в заданий час, виконувати потрібний об'єм роботи за менший час.

Дефектологія – це система наук, яка вивчає психофізичні особливості розвитку осіб із фізичними та психічними вадами, закономірності їх виховання, освіти, навчання. Дефектологія поєднує ряд спеціальних напрямів.

Загальна витривалість – здатність виконувати тривалу роботу з невисокою інтенсивністю за рахунок аеробних джерел енергозабезпечення.

Ідеомоторне тренування – багатократне уявне відтворення рухової дії, руху і їх властивостей (з особливою концентрацією уваги на його вирішальних або таких, що не вдаються фазах), а також ситуацій боротьби змагання.

Особа з інвалідністю – це особа зі стійким порушенням функцій організму, яке є наслідком захворювань, травм або вроджених дефектів, засвідчених у встановленому порядку органами охорони здоров'я, що призводить до обмеження її життєдіяльності та потреби в соціальній допомозі та захисті.

Інвалідність – це повна або часткова втрата внаслідок захворювання, травм і вроджених дефектів здатності до самообслуговування, самостійного пересування, спілкування, контролю власної поведінки, навчання і заняття трудовою діяльністю, тобто стійке порушення (зниження або втрата) загальної або професійної працездатності.

Інтегральне тренування – тренування, спрямоване на координацію і реалізацію в діяльності змагання усіх сторін підготовленості спортсмена (фізичною, технічною, тактичною, психічною).

Інтенсивне тренування – тренування, що проводиться зі значною долею навантажень високої інтенсивності.

Інтервальне тренування – тренування, в ході якого використовується інтервальний метод (виконання вправ із заздалегідь запланованими інтервалами відпочинку).

Колове тренування – метод тренування, що спрямованого на підвищення фізичної підготовленості спортсмена і складається з 6-10 різних вправ, що виконуються в певній послідовності (по колу) кілька разів.

Логопедія – корекцію мовних порушень.

Локальна (м'язова) витривалість – різновид спеціальної витривалості. Здатність тривало виконувати задану роботу за рахунок високого рівня окислювальних і скорочувальних можливостей самих м'язів. У більшості випадків термін використовується як аналог силової витривалості.

Олігофренопедагогіка – розвиває виховання розумово відсталих осіб.

Причини інвалідизації – це екологічні катастрофи, війни, криміногенні ситуації, спадковість, інфекційні захворювання, травми, каліцтва, отримані на виробництві, в побуті, на транспорті тощо.

Психічна витривалість – здатність зберігати в умовах великих навантажень і стомлення необхідний рівень психічних процесів, що впливають на ефективність спортивної діяльності.

Реабілітація інвалідів – система медичних, професійних і соціальних заходів, спрямованих на відновлення порушених функцій організму людей з обмеженими фізичними можливостями, компенсацію обмежень їхньої життєдіяльності, соціально-професійну адаптацію та інтеграцію їх до суспільства.

Силова витривалість – різновид спеціальної витривалості, здатність зберігати необхідний рівень прояву зусиль (сили) до кінця змагання або тренувального завдання.

Соціальний захист осіб з інвалідністю – це система правових, економічних і соціально-побутових заходів, спрямованих на забезпечення потреб людей з обмеженими фізичними можливостями у відновленні здоров'я, матеріальному забезпеченні, посиленій професійній та громадській діяльності та реалізації ними прав і свобод на рівні з усіма громадянами держави.

Спеціальна витривалість – здатність ефективно виконувати роботу, незважаючи на виникаюче стомлення, в певному виді спортивної діяльності.

Споруди спортивні – різного роду будови, обладнані майданчики, призначені для проведення тренувальних занять і змагань (стадіон, зал, басейн, каток, стрільбище, трамплін, палац спорту, спортивний майданчик і так далі). Можуть бути критими і відкритими.

Статична витривалість – різновид спеціальної витривалості, здатність до тривалої підтримки пози або тривалої статичної напруги.

Сурдопедагогіка – педагогіку глухих і тих, хто слабко чує.

Тифлопедагогіка – педагогіку сліпих і тих, хто слабко бачить.

Тифлосурдопедагогіка – виховання, розвиток, адаптацію й реабілітацію сліпоглухонімих людей.

Тренування гіпоксії – тренування в умовах гіпоксії (у гірських умовах, у барокамерах, в масках), що утрудняють процес транспорту кисню до тканин тіла. Використовується для підвищення рівня функціонування кислородтранспортної системи.

Цілорічне тренування – безперервний тренувальний процес впродовж року.

Швидкісна витривалість – різновид спеціальної витривалості, здатність зберігати необхідну швидкість до кінця змагання або тренувального завдання.

7.3 Рекомендована література

Базова

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2012. – 294 с.
2. Глазирін І. Д. Курс лекцій з плавання / І. Д. Глазирін. – Черкаси, 2003. – 184 с.
3. Глазирін І. Д. Плавання: Навчал. посіб. / І. Д. Глазирін. – Київ, Кондор, 2006. – 502 с.
4. Гончар И. Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. / И. Л. Гончар. – Минск: Четыре четверти; Экоперспектива, 2008. – 352 с.
5. Каунсилмен Дж. Е. Спортивное плавание / Дж. Е. Каунсилмен. – Москва: Физкультура и спорт, 2012. – 208 с.

Допоміжна

1. Макаренко Л. П. Плавание / Л. П. Макаренко. – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 127 с.
2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – 317с.
3. Никитский Б. Н. Плавание: Учеб. для студентов / Б. Н. Никитский. – Москва: Просвещение, 2011. – 304 с.
4. Олейник Н. А. История физической культуры и спорта на Харьковщине (люди, годы, факты), 1874-1950 г.г.: в 4-х Т. / Н. А. Олейник, Ю. И. Грот. – Харьков: ХДАФК, 2002. Т. 1. – 376 с.

15. Інформаційні ресурси

1. <https://www.fplviv.com/>
2. <http://www.fplviv.com/>
3. <http://www.fina.org/H2O/>
4. <http://uk.wikipedia.org/>

8. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Форми занять	Наявне матеріально-технічне забезпечення	Необхідне матеріально-технічне забезпечення
Лекція	кафедральний ноутбук	проектор, приміщення з доступом до Інтернету
Семінарське заняття	наочні та роздаткові матеріали, переносна дошка з відривними листами паперу	спеціалізований кабінет № 36
Модульний контроль	Доступ до мережі Інтернет	приміщення комп'ютерного класу №28