

Міністерство освіти і науки України
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Гуманітарний факультет
Кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології



ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної роботи

Олександр ПОЛІЩУК

«28» серпня 2026 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Плавання з методикою навчання

Галузь знань: А Освіта

Спеціальність: А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

Освітній рівень: перший (бакалаврський)

Освітній компонент: обов'язковий

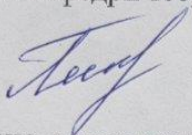
Робоча програма з дисципліни «Плавання з методикою навчання» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) освітнього рівня, за спеціальністю 014.11 (А4.11) Середня освіта (Фізична культура) – 13 с.
«27» серпня 2026 року

Розробник:

Мозолев Олександр Михайлович, професор кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології, доктор педагогічних наук, професор.

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, протокол №1 від «26» серпня 2026 р.

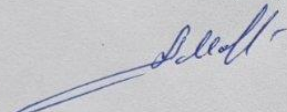
Завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології



Людмила ГУЦАЛ

Погоджено з гарантом освітньо-професійної програми «Фізична культура» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Гарант освітньо-професійної програми

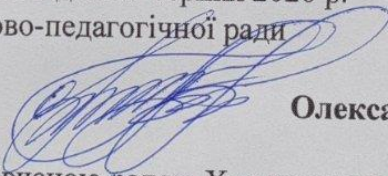


Олександр МОЗОЛЕВ

Схвалено науково-методичною радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Протокол №12 від «26» серпня 2026 р.

Голова науково-педагогічної ради



Олександр ПОЛЩУК

Затверджено вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Протокол №8 від «27» серпня 2026 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 3 Змістові модулі: 2	014.11 (А4.11) Середня освіта (фізична культура) (Плавання з методикою навчання) Освітній рівень – перший (бакалаврський)	Обов'язкова Рік підготовки: 3 Семестр: 6
Види занять: 1) аудиторна робота: лекції та практичні заняття; 2) консультації; 3) МКР; 4) самостійна робота. Тижневих годин – 3 год		Загальна кількість годин 90, з них: аудиторні заняття – 45 год 3 них: лекційних – 8 год; семінарських – 3 год; практичних – 34 год; Самостійна робота – 45 год. Вид підсумкового контролю – диференційний залік
Зміст навчального матеріалу структурований за 2-ма змістовими модулями Модуль 1. Плавання в системі фізичного виховання молоді Модуль 2. Методика навчання плаванню		Види контролю: диференційований залік, оцінка за шкалою ECTS та за національною системою оцінювання

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Плавання з методикою навчання» є формування у майбутніх вчителів фізичної культури системи теоретичних знань та практичних навичок проведення занять з плавання з учнями різних вікових груп та рівнем підготовленості.

Курс навчальної дисципліни «Плавання з методикою навчання» передбачає вивчення студентами теоретичних положень організації занять в плавальному басейні та на відкритих водоймах, оволодіння підготовчими та основними вправами, що дозволяють учням опанувати техніку різних способів плавання, формування навичок проведення занять з плавання з дотриманням мір безпеки. У закладі вищої освіти майбутні вчителі фізичної культури опановують методичну послідовність навчання плаванню та специфіку роботи з дітьми різного віку. Майбутній вчитель засвоює правила поведінки на воді, санітарно-гігієнічні вимоги щодо відвідування басейнів та методи запобігання травмування. У студентів формуються уміння чітко показувати вправи на суші та у воді, правильно застосовувати специфічну термінологію та керувати великою групою учнів в умовах плавального басейну.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Плавання з методикою навчання» є:

- ознайомлення студентів з методиками навчання плаванню дітей і підлітків різних віково-гендерних груп;
- сформувати базові знання про методологію проведення уроків фізичної культури з плавання;
- навчити обирати оптимальні форми, методи та засоби проведення занять з плавання;
- формування навичок практичного проведення уроку фізичної культури з плавання;
- розвинути навички самоаналізу проведення занять з плавання.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- понятійний апарат (термінологію), що використовується заняттях з плавання;
- підготовчі та підвідні вправи для опанування техніки плавання;
- загально педагогічні та специфічні принципи побудови уроку фізичного виховання з плавання;
- методи організації школярів на уроках фізичної культури з плавання;
- форми та засоби побудови уроку фізичної культури з плавання;
- специфічні основи навчання рухових дій на суші та у воді;
- правила безпеки та способи надання першої допомоги під час проведення занять з плавання;

вміти:

- проводити урок фізичної культури з плавання з дотримання мір безпеки;
- показувати підготовчі та підвідні вправи з плавання;
- навчати школярів плаванню за допомогою підручних засобів;
- демонструвати різні способи плавання;
- проводити заняття з плавання в басейні та на відкритих водоймах;
- надавати першу долікарську допомогу;
- проводити самоаналіз проведення уроку.

Перелік загальних та фахових компетентностей, які формуються в процесі оволодіння цією дисципліною:

Інтегральна компетентність. Здатність комплексно розв'язувати складні професійні задачі та практичні проблеми у сфері фізичної культури як в процесі навчання, так і в процесі роботи, що передбачає застосування теорій і методів суміжних галузей наук і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності.

ЗК 3. Здатність діяти соціально, відповідально та свідомо.

ЗК 8. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 10. Здатність до ефективної міжособистісної взаємодії.

ЗК 12. Здатність планувати та керувати часом.

ЗК 14. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

СК 1. Знання та розуміння предметної області, специфіки професійної діяльності.

СК 4. Здатність використовувати у навчально-виховному процесі спортивне обладнання, інвентар та технічні засоби навчання.

СК 6. Здатність організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі та рекреаційні заходи.

СК 7. Здатність формувати в учнів рухові уміння та навички, розвивати фізичні здібності.

СК 10. Здатність аналізувати особливості сприйняття та результати засвоєння учнями навчального матеріалу з метою корекції педагогічного процесу для більшої його ефективності.

СК 11. Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, комунікативність.

Перелік програмних результатів навчання, які формуються в процесі оволодіння цією дисципліною:

Знання (РН-3)

РН-3 3. Знати теорію та володіти методиками навчання рухових дій, формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей.

РН-3 4. Знати та володіти сучасними педагогічними технологіями організації занять з фізичного виховання.

РН-3 6. Знати правила техніки безпеки і санітарно-гігієнічні вимоги щодо організації процесу фізичного виховання та професійної діяльності.

Уміння/навички (РН-У/Н)

РН-У/Н 4. Здійснювати навчання новим руховим діям, розвивати фізичні та особистісні якості учнів.

РН-У/Н 5. Застосовувати сучасні педагогічні та інформаційні технології, методики навчання й вдосконалення для вирішення професійно-педагогічних завдань.

РН-У/Н 6. Аналізувати педагогічні процеси, психічні, емоційні й фізіологічні стани учнів під час занять фізичною культурою.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Плавання в системі фізичного виховання молоді

Тема 1. Історичні аспекти появи та розвитку плавання. Плавання в системі освіти України.

Поняття «плавання». Причини виникнення плавання в історії людства. Розвиток плавання в стародавні часи. Сучасний розвиток плавання. Поняття «спортивне плавання». Плавання на першій і подальших Олімпіадах. Видатні українські пловці. Розвиток плавання в системі освіти. Характерні особливості плавання, як засобу фізичного виховання: його виховне, оздоровче, прикладне і спортивне значення. Місце плавання в системі фізичного виховання молоді України. Класифікація основних видів плавання. Прикладне плавання. Стрибки у воду. Змістовий модуль «Плавання» у закладах загальної середньої освіти. Головна мета навчання плаванню школярів – формування життєво необхідної навички тримання на воді, загартовування організму та запобігання нещасним випадкам.

Тема 2. Підготовчі, підвідні та спеціальні фізичні вправи навчання плаванню.

Підготовчі вправи для навчання на суші та у воді. Підготовчі вправи на суші: колові обертання руками («млинок»), нахили тулуба, присідання, махи ногами, вправи на розтяжку плечових суглобів та стоп. Підготовчі вправи у воді: занурення з головою, пересування по дну кроком і бігом, вмивання, відкривання очей під водою для подолання страху.

Підвідні вправи допомагають освоїти базові елементи плавання: правильне дихання, горизонтальне положення тіла та плавучість. «Поплавок»: глибокий вдих, групування із затримкою дихання, вільне утримання тіла на поверхні води. «Зірочка»: лежання на грудях або спині з розведеними в сторони руками й ногами для контролю балансу. «Стріла»: ковзання на грудях чи спині після поштовху від бортика басейну з витягнутими вперед руками. Видих у воду: циклічні вдихи ротом над водою та тривалі видихи носом/ротом під водою.

Спеціальні вправи призначені для вивчення та вдосконалення техніки конкретного стилю плавання (кроль, брас тощо). Для ніг: робота ногами поперемінно (кроль) або одночасно (брас), тримаючись руками за борт або плавальну дошку. Для рук: імітація гребкових рухів на суші в нахилі, а також у воді під час ходьби або зафіксувавши ноги. Узгодження рухів: поєднання рухів руками і ногами з правильними фазами дихання у повній координації.

Тема 3. Загальні основи навчання і тренування в плаванні. Особливості порятунку, та надання допомоги.

Загальні основи навчання і тренування в плаванні базуються на системі послідовного засвоєння рухових навичок у специфічному водному середовищі. Головна мета початкового етапу – освоєння з водним середовищем, подолання психологічного бар'єра та страху, формування базових навичок тримання на воді та плаванню. Етапи навчання плаванню. Освоєння з водним середовищем: вивчення вдихів та видихів у воді; опанування занурення та спливання, виконання вправи «поплавок», засвоєння горизонтального положення тіла у воді, лежання та ковзання. Вивчення елементів техніки: роздільне відпрацювання рухів ногами, руками та узгодження їх із правильним диханням. Цілісне плавання: об'єднання всіх елементів у єдиний цикл обраного стилю (кроль, брас, на спині). Закріплення та вдосконалення техніки плавання: автоматизація рухів, стартів, поворотів і усунення технічних помилок. Надання домедичної

допомоги базується на правилі «не нашкодь». Етапи та правила порятунку на воді: оцінка ситуації, невідкладні дії, виклик допомоги.

Тема 4. Правила проведення занять з плавання в басейні та на відкритих водоймах

Загальні правила для занять у басейні. Дотримання суворої дисципліни, гігієни та поваги до інших відвідувачів. Обов'язковий медичний допуск. До занять допускаються учні, які пройшли медогляд та не мають протипоказань. Екіпірування: потрібно мати купальний костюм (плавки), гумові капці, плавальну шапочку та окуляри. Гігієна: перед входом у воду обов'язково прийняти душ. Забороняється заходити у воду з відкритими ранами чи шкірними захворюваннями. Поведінка на воді: вхід і вихід здійснюються виключно по сходах; стрибки з бортиків суворо заборонені; заняття починаються та закінчуються тільки за командою вчителя; плавання на доріжках здійснюється за правилом правої сторони (завжди проти годинникової стрілки).

Правила безпеки проведення занять на відкритих водоймах. На річках, озерах та морі небезпек значно більше. Вибір місця: заняття проводяться лише в офіційно визначених і обладнаних для цього місцях, де є рятувальні пости. Заняття на відкритій водоймі повинні проводитися під наглядом інструктора з обов'язковим попереднім інструктажем та наявністю засобів порятунку. Заборонені дії: запливати за буйки (спеціальне огороження), стрибати у воду з висоти та подавати фальшиві сигнали про допомогу. Температура води має бути не нижче ніж +18°C, а час перебування у воді – не більше 15–20 хвилин.

Змістовий модуль 2. Методика навчання плаванню

Тема 5. Навчання диханню та триманню на воді.

Доведення мір безпеки під час занять з плавання у басейні. Ознайомлення із водою та її властивостями. Захід у воду (заняття проводити у частині басейну, де глибина є невеликою, щоб учні могли стояти у воді без зайвого дискомфорту та психологічного напруження). Вправа 1. Присісти під воду. Голову під час присідання не занурюємо. Вправа 2. Присісти під воду із зануренням та затримкою дихання. Якщо учень має психологічний страх, то під час присідання дозволяємо йому триматись руками за борт басейну або за доріжку. Головною умовою є те, щоб учень зміг зануритись і бути під водою від 8-10 секунд і більше. Вправа 3. Присісти під воду та виконати видих під водою (через ніс/через ротову порожнину). Вправа 4. “Зірочка”. Вправа 5. “Поплавок”. Вправа 6. Вправа для покращення координації та контролю рухів тіла у воді – кидаємо на дно ключ або інший невеликий предмет, що може впасти на дно, і просимо учня дістати цей предмет.

Тема 6. Навчання ковзанню та роботі рук і ніг.

Повторення вправ теми 5. Розучування та вдосконалення Вправи 1. Ковзання у воді. Вправа 2. “Стрілочка” з дошкою та без дошки. Вправа 3. Плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках. Вправа 4. Плавання ноги брас на грудях із дошкою у руках. Вправа 5. Плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках з поворотом голови на бік для виконання “вдиху” та поворотом голови назад у воду для виконання видиху під водою. Вправа 6. Вивчення виконання гребків руками у способі плавання кролем на грудях. Вправа 7. Виконання гребків із використанням техніки повороту голови на положення “вдих” на бік. Вправа 8. Виконання гребків із використанням техніки плавання способом «брас».

Тема 7. Навчання техніки плавання способом «брас» та «кроль на груді».

Повторення вправ теми 5 та 6. Розучування та вдосконалення Вправи 1. Плавання кролем на грудях у повній координації без додаткових засобів, руки перед собою у положенні “стрілочка”. Вправи 2. Плавання способом «брас» у повній координації без додаткових засобів, руки перед собою у положенні «стрілочка». Вправи 3. Розучування плавання на руках способом кроль із додатковою дошкою для ніг. Дошку тримаємо між ногами. Вправи 4. Розучування плавання на руках способом брас із додатковою дошкою для ніг. Дошку тримаємо між ногами. Вправи 5. Розучування зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення

напівприсіді, руки у положенні “стрілочка”. Вправи 6. Формуємо навички виконання гребків способом плавання кроль на спині.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	сем	п	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. Плавання в системі фізичного виховання молоді						
Тема 1. Історичні аспекти появи та розвитку плавання. Плавання в системі освіти України.	4	2				2
Тема 2. Підготовчі, підвідні та спеціальні фізичні вправи навчання плаванню.	6	2		2		2
Тема 3. Загальні основи навчання і тренування в плаванні. Особливості порятунку, та надання допомоги.	14	2	2	2		8
Тема 4. Правила проведення занять з плавання в басейні та на відкритих водоймах.	6	2	1			3
Разом за змістовим модулем 1.	30	8	3	4		15
Змістовий модуль 2. Методика навчання плаванню						
Тема 5. Навчання диханню та триманню на воді.	16			8		8
Тема 6. Навчання ковзанню та роботі рук і ніг.	24			12		12
Тема 7. Навчання техніки плавання способом «брас» та «кроль на груді».	20			10		10
Разом за змістовим модулем 2.	60			30		30
Усього годин	90	24	3	32		45

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Загальні основи навчання і тренування в плаванні. Особливості порятунку, та надання допомоги.	2
2	Правила проведення занять з плавання в басейні та на відкритих водоймах.	1
Всього		3

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Підготовчі, підвідні та спеціальні фізичні вправи навчання плаванню.	2
2	Загальні основи навчання і тренування в плаванні. Особливості порятунку, та надання допомоги.	2
3	Навчання диханню та триманню на воді.	8
4	Навчання ковзанню та роботі рук і ніг.	12
5	Навчання техніки плавання способом «брас» та «кроль на груді».	6
Всього		34

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	-----	-----

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Історичні аспекти появи та розвитку плавання. Плавання в системі освіти України.	2
2	Тема 2. Підготовчі, підвідні та спеціальні фізичні вправи навчання плаванню.	2
3	Тема 3. Загальні основи навчання і тренування в плаванні. Особливості порятунку, та надання допомоги.	8
4	Тема 4. Правила проведення занять з плавання в басейні та на відкритих водоймах.	3
5	Тема 5. Навчання диханню та триманню на воді.	8
6	Тема 6. Навчання ковзанню та роботі рук і ніг.	12
7	Тема 7. Навчання техніки плавання способом «брас» та «кроль на груді».	10
Всього		45

9. Індивідуальні завдання

10. Методи навчання

Основними методами навчання під час лекційних занять є словесно-наочні методи: пояснення, бесіда, розповідь, обговорення тощо; демонстрація слайдів, схем, малюнків, відео та аудіо матеріалів із використанням мультимедійних технічних засобів навчання. Виконання самостійної роботи студентами передбачається із використанням наступних методів навчання: самостійне критичне мислення (критично оцінювати переваги та недоліки власної роботи, визначати прогалини знань і напрями, необхідні для успішної роботи); самовизначення (вибирати свою позицію в суспільстві та професійній діяльності, усвідомити свої інтереси, і відповідно до них визначити цілі та завдання самоосвіти); самоорганізація (уміти знаходити джерела інформації й адекватні своїм можливостям форми самоосвіти, планувати, організовувати робоче місце та діяльність); самооцінка (оцінювати свої можливості, уже наявні досягнення, їх успішність і можливості практичного застосування, прогалини й обсяг того, що ще потрібно зробити); самореалізація (реалізація своїх можливостей в самоосвіті, а також досягнень самоосвіти в практичній діяльності); самоконтроль (здатність контролювати свою діяльність щодо здобуття знань на усіх етапах, а також власну професійну діяльність).

11. Методи контролю

Методи контролю – це способи, з допомогою яких визначається результативність навчально-пізнавальної та інших видів діяльності студентів. Найдоступнішим методом контролю є планомірне цілеспрямоване й систематичне спостереження викладача за діяльністю студентів.

Педагогічні вимоги до організації контролю за навчальною діяльністю студентів:

- 1) індивідуальний характер контролю, що вимагає здійснення контролю за особистою навчальною роботою і поведінкою кожного студента;
- 2) систематичність, регулярність контролю на всіх етапах процесу навчання, поєднання його з іншими видами навчальної діяльності;
- 3) різноманітність форм проведення контролю, що забезпечують реалізацію навчальної і виховної функцій контролю, підвищення інтересу студентів до його проведення і результатів;
- 4) всебічність, яка означає, що контроль повинен охоплювати всі розділи навчальної програми, забезпечувати перевірку теоретичних знань, інтелектуальних і практичних умінь і навичок студентів;
- 5) об'єктивність контролю, що усуває суб'єктивні й помилкові оціночні судження і висновки викладача, які ґрунтуються на недостатньому вивченні студентів чи упередженому ставленні до деяких з них;
- 6) диференційований підхід, що враховує специфічні особливості кожної теми навчального предмета і окремих його розділів, а також індивідуальні якості студентів;
- 7) єдність вимог.

На різноманітних етапах навчання використовуються різноманітні види контролю: попередній, поточний, тематичний, підсумковий, а також форми його організації.

Попередній контроль спрямований на виявлення знань, умінь і навичок учнів з предмету чи розділу, який буде вивчатися.

Поточний контроль здійснюється в повсякденній роботі з метою перевірки засвоєння попереднього матеріалу і виявлення прогалин у знаннях студентів.

Тематичний контроль здійснюється періодично, після вивчення нової теми чи нового розділу і має на меті систематизацію знань студентів.

Підсумковий контроль проводиться в кінці семестру, навчального року.

За формами контроль поділяється на індивідуальний, груповий і фронтальний. У навчальному процесі в різноманітних поєднаннях використовуються методи усного, письмового, практичного (лабораторного), машинного контролю і самоконтролю студентів.

Усне опитування здійснюється в індивідуальній і фронтальній формах. Мета усного індивідуального контролю – виявлення викладачем знань, умінь і навичок окремих студентів. Студентові пропонується дати відповідь на загальне питання, яке в подальшому розбивається на ряд конкретних, уточнюючих. Додаткові питання при індивідуальному контролі даються при неповній відповіді студента.

Усний фронтальний контроль (опитування) вимагає серії логічно пов'язаних між собою питань за невеликим обсягом матеріалу. При фронтальному опитуванні викладач очікує від студентів чітких, лаконічних відповідей з місця. Використовується він переважно з метою повторення і закріплення навчального матеріалу на короткому проміжку часу.

Письмовий контроль, це переважно фронтальні контрольні роботи. Фронтальні контрольні роботи можуть бути розраховані на все заняття або його частину. Письмові роботи можуть пропонуватися також у формі звітів, графічних побудов, карток та ін.

Програмований або тестовий контроль – пропонується студентам з декількох варіантів можливих відповідей вибрати правильну. Переваги машинного контролю в його неупередженості. Однак, він не виявляє способу отримання результату, утруднень, типових помилок та ін.

Методи самоконтролю – уміння самостійно знаходити допущені помилки, неточності, а також спосіб усунення виявлених недоліків.

Підсумковою формою контролю з навчальної дисципліни є диференційований залік, який може проводитись або в усній або у письмовій формі, і до якого допускаються студенти, які успішно виконали індивідуальні навчально-дослідні завдання.

Питання до диференційованого заліку

1. Які основні передумови виникнення плавання у людському суспільстві?
2. Коли плавання виділилося як самостійний вид спорту?
3. Які види плавання належать до олімпійської програми?
4. Чим прикладне плавання відрізняється від спортивного?
5. Дайте визначення понять «плавання», «спортивне плавання».
6. У чому полягає оздоровче значення плавання для дитячого організму?
7. Який вплив має загартовування водою на імунну систему школярів?
8. Як заняття плаванням впливають на формування постави та опорно-руховий апарат дитини?
9. Яких правил особистої гігієни обов'язково дотримуватися перед відвідуванням басейну?
10. Охарактеризуйте загально розвивальні та спеціальні фізичні вправи плавця, що виконуються на суші.
11. Які основні завдання вирішуються на етапі ознайомлення учнів з водним середовищем?
12. Які методичні прийоми допомагають учням подолати страх перед водою?
13. За допомогою яких підготовчих вправ учні освоюють занурення під воду з головою та видих у воду?
14. Який спосіб плавання рекомендується вивчати першим у молодшому шкільному віці?
15. Який спосіб плавання є найбільш швидкісним, а який – найбільш економічним за енерговитратами?

16. Для чого виконуються підготовчі вправи «поплавок», «зірка»?
17. У чому полягає правильна техніка навчання диханню у воді?
18. Охарактеризуйте техніку виконання та значення вправ на ковзанні («стрілочка») на грудях
19. Як здійснюється вдих та видих під час плавання кролем на грудях?
20. Опишіть правильне положення голови під час плавання кролем на грудях.
21. Опишіть роботу рук в плаванні кролем на грудях.
22. Опишіть роботу рук в плаванні способом «брас».
23. Як узгоджуються між собою гребок рукою та поворот голови для вдиху?
24. Який інвентар використовують під час початкового навчання плаванню?
25. Назвіть послідовність етапів навчання плаванню школярів.
26. Яка черговість вивчення елементів техніки плавання є найбільш ефективною?
27. Чим відрізняється техніка роботи ніг у способах «кроль на грудях» та «брас»?
28. Які заходи безпеки є обов'язковими під час проведення уроку плавання з групою учнів?
29. Що заборонено робити під час перебування на воді у відкритих водоймах та басейнах?
30. Назвіть алгоритм надання першої допомоги у разі нещасних випадків на воді.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Диференційований залік

Змістовий модуль № 1				Змістовий модуль № 2			Диф. залік	сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7		
0-9	0-10	0-10	0-10	0-12	0-12	0-12	0-25	0-100

T1, T2 ... T12 – теми змістових модулів.

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	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	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

13. Методичне забезпечення

1. Навчальні підручники, посібники, методичні матеріали.
2. Лекції, програми за навчальною дисципліною.
3. План-конспекти проведення занять.
4. Відео та аудіо матеріали з окремих тем та розділів, малюнки, схеми тощо.
5. Мультимедійні засоби навчання.

14. Рекомендована література

Базова

1. Башавець, Н.А., & Воробйова, С.В. (2026). Теорія і методика навчання плавання у закладах загальної середньої освіти: навчальний посібник для студентів спеціальності А4 Середня освіта, предметної спеціальності А 4.11 Середня освіта (Фізична культура) першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.
2. Bloshenko, O.I. (2024). Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з освітнього компоненту "Плавання з методикою викладання". Харків: НТУ «ХПІ», 23 с.
3. Грузевич, І.В. (2021). Теорія і методика викладання плавання у закладах освіти. Вінниця. 120 с.
4. Дакал Н.А., Хіміч І.Ю., Антонюк О.В., Парахонько В.М., Смірнов К.М., Черевичко О.Г., Зубко В.В., Качалов О.Ю., Муравський Л.В. (2021). Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 216 с.
5. Мозолев, О.М. (2026). Методичні рекомендації проведення практичних занять з плавання. Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності А4.11 Середня освіта (фізична культура), Хмельницький : ХГПА, 28 с. <http://elar.kgpa.org.ua:88/jspui/handle/123456789/1902>
6. Мозолев, О.М. (2026). Плавання як важлива складова професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Молодь і ринок*, 7-8 (251), 78-83.
7. Мозолев, О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с. <http://elar.kgpa.org.ua:88/jspui/handle/123456789/1255>
8. Сімак, Н.Д., & Одинець, Т.С. (2023). Інноваційні підходи навчання плавання дітей на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 3К (162), 369-374. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).77](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).77)
9. Хмара, М.А., & Мозолев, О.М. (2025). Методичні рекомендації навчання учнів загальноорозвиваючим вправам. Навчально-методичний посібник, Хмельницький : ХГПА, 37 с. <http://elar.kgpa.org.ua:88/jspui/handle/123456789/1444>
10. Хмара, М. & Мозолев, О. (2025). Використання інтерактивних технологій навчання в системі фізичного виховання студентів. *Молодь і ринок*, 3(235), 49-54. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2025.322511>

Допоміжна

1. Воєділова, О. М., & Кузніцина, А. О. (2018). Інтегровані уроки фізичної культури для школярів, як один зі шляхів підвищення якості освітнього процесу, (18), 16-18.
2. Глухов І.Г. (2021). Методичні рекомендації з навчання плавання для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня: навч. посіб. Херсон: Книжкове вид-во ФОП Вишемирський В.С. 76 с.
3. Дакал Н.А., Хіміч І.Ю., Антонюк О.В., Парахонько В.М., Смірнов К.М., Черевичко О.Г., Зубко В.В., Качалов О.Ю., Муравський Л.В. (2021). Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 216 с.
4. Звонар, В.В., Петрушко, М.І., & Мордвінцев, Г.О. (2021). Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання. Навчальний посібник : Ужгород, ДВНЗ «Ужгородський національний університет» 90 с.

5. Потужній, О.В., Поліщук, В.В., & Кузькова, М.В. (2022). Формування професійної підготовки до навчання плавання в дитячих оздоровчих таборах у майбутніх вчителів фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 11К (156), 52-56. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11K\(156\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11K(156).11)
6. Тараненко, І.В., & Кириленко, О.І. (2025). Оптимізація методики викладання плавання у закладах загальної середньої освіти: сучасні підходи та інноваційні технології. *Pedagogical sciences reality and perspectives*, (104), 136-140. <https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series5.2025.104.27>
7. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2025). Термінологічний словник-довідник вчителя фізичної культури. Навчальне видання. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 52 с. <http://46.63.9.20:88/jspui/handle/123456789/1275>

15. Інформаційні ресурси

1. https://kgpa.org.ua/?page_id=277