



Силабус
навчальної дисципліни
Плавання та методика його викладання
2025-2026 навчальний рік

Освітня програма – Фізична культура, Фізична культура і спорт
Спеціальність- 014 Середня освіта (Фізична культура) , 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань - 01 Освіта/Педагогіка

Рівень вищої освіти - перший бакалаврський

Викладач (і)	Волощук Катерина Вікторівна ст. викладач кафедри ФКСМВ
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org
Контактний тел.	0683326535
Е-mail викладача:	katayvoloschuk24@gmail.com
Графік консультацій	Середа 12.50-13.30 год.

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Форма навчання	Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні/семінарські/лабораторні заняття	Самостійна робота	звітність
денна	4/120	10	30	78	екзамен
заочна	4/120	6	6	108	екзамен

Семестр: весняний

Мова навчання: українська

Ключові слова: плавання, спортивне та прикладне плавання, гребки, елементи і фігури синхронного плавання, організація заняття з плавання, порятунок та перша допомога потопаючих.

Мета та предмет курсу: вивчення студентами теорії та методики викладання плавання, оволодіння технікою основних видів плавання, набуття відповідних знань, вмінь і навичок для самостійної роботи, а також вдосконалення результатів в спортивному та прикладному плаванні.

Предмет вивчення навчальної дисципліни – плавання та методика його викладання .

Компетентності та програмні результати навчання:

ЗК 3. Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології .

ЗК 5. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації на основі креативності, здатність до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем, ініціативності та підприємливості.

ФК 1. Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних

видів рухової діяльності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.

ФК 5. Здатність застосовувати знання про будову тіла та функціонування організму людини; використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу.

ФК 7. Організовувати різні види і форми навчальної та пізнавальної діяльності учнів.

ФК 11. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибрати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

ФК 13. Здатність добирати і використовувати сучасні та ефективні методики та технології навчання, виховання і розвитку учнів.

ПРН 3. Знати цифрові середовища, професійні он-лайн спільноти та електронні (цифрові) ресурси для безперервного професійного розвитку.

ПРН 5. Визначати ефективні форми взаємодії з учасниками освітнього процесу і професійними спільнотами та активно долучатися до діяльності професійних спільнот.

ПРН 6. Знати закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРН 8. Вміти аналізувати різноманітні підходи до розв'язання проблем у педагогічній діяльності та запобігання їм.

ПРН 9. Володіти актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції якості навчання та засобами і методами управління станом людини.

ПРН 11. Вміти організовувати освітнє середовище з урахуванням правил безпеки життєдіяльності, санітарних правил і норм, протиепідемічних правил, нести відповідальність за життя та здоров'я людини.

ПРН 12. Знати та вміти застосовувати різні форми організації освітнього процесу, види і форми навчальної і пізнавальної діяльності учнів.

ПРН 15. Знати види оцінювання результатів навчання учнів (формувальне, поточне, підсумкове, тощо) та критерії і рекомендації щодо оцінювання результатів навчання учнів.

ПРН 16. Вміти розробляти критерії оцінювання різних видів навчальної діяльності, встановлювати та фіксувати результати навчання і на їхній основі визначати індивідуальну освітню траєкторію. Забезпечувати дотримання академічної доброчесності під час оцінювання результатів навчання.

ПРН 17. Знати види інтеграції в навчанні, підходи до інтегрованого навчання. Вміти застосовувати міжпредметні зв'язки та інтеграцію змісту різних освітніх галузей, навчальних предметів під час підготовки та проведення навчальних занять з фізичної культури.

ПРН 18. Вміти добирати доцільні форми, методи та засоби навчання відповідно до мети, завдань, вікових та інших особливостей учнів і застосовувати інноваційні технології навчання в освітньому процесі.

Зміст курсу:

Змістовий модуль 1. Історія плавання.

Тема 1. Плавання в різні часи.

Тема 2. Олімпійський рух.

Змістовий модуль 2. Техніка спортивного плавання.

Тема 1. Техніка спортивного плавання кроль на грудях і на спині.

Тема 2. Техніка спортивного плавання брасом та дельфіном.

Змістовий модуль 3. Техніка прикладного плавання.

Тема 1. Брас на спині та плавання на боці.

Тема 2. Методика навчання способу плавання брасом на спині й боці.

Змістовий модуль 4. Старти, повороти та фінішування в різних способах плавання.

Тема 1. Старт, поворот та фінішування у плаванні кролем, брасом, кролем на спині, дельфіном.

Тема 2. Старти в естафетному плаванні..

Змістовий модуль 5. Організація занять з плавання.

Тема 1. Заняття з плавання в закладах загальної середньої освіти.

Тема 2. Проведення змагань з плавання.

Змістовий модуль 6. Порятунк потопуючих.

Тема 1. Порятунок та перша допомога потопуючих.

Тема 2. Методика навчання порятунку потопуючих. Способи подолання водяних перешкод.

Методи навчання: У процесі викладання навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання: словесні методи (пояснення, розповідь, бесіда); наочні методи (демонстрація, показ, спостереження); практичні методи (практична робота, вправи); робота з книгою (читання, конспектування, реферування).

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять): основними видами навчальних занять є: практичні заняття і консультації. Підсумкові оцінки, отримані здобувачами за виконання всіх видів навчальних занять, можуть враховуватись при виставленні семестрової оцінки з даного освітнього компоненту. Здобувач повинен знати, що викладання освітнього компоненту ґрунтується на засадах академічної доброчесності – сукупності етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання з метою забезпечення довіри до результатів навчання. Вивчення курсу передбачає:

проведення цілеспрямованої, системної роботи протягом всього терміну навчання; оптимізацію форм організації навчання, орієнтування змісту навчального матеріалу від модулів дисципліни на майбутню професійну діяльність фахівця, на розвиток професійної мотивації; забезпечення взаємозв'язку теоретичної і практичної підготовки здобувачів; системне формування мотиваційних установок щодо самостійної роботи в оволодінні здобувачами майбутнім фахом.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність: мультимедійне обладнання, інтерактивні дошки, ноутбук, система електронного забезпечення навчання – MOODLE, в якій розміщуються навчальні матеріали дисципліни. Здобувачі вищої освіти можуть використовувати ШІ відповідально для підтримки навчального процесу. При цьому здобувачі вищої освіти: критично перевіряють отримані від ШІ результати; розкривають внесок ШІ у роботах відповідно до таксономії GAIDeT (GAIDeT - таксономія, яка дозволяє студенту вказати, що саме у роботі було створено або оброблено за допомогою ШІ, забезпечуючи прозорість і чесність оцінювання); дотримуються правил оцінювання та вимог конфіденційності; уникають повної заміни власної роботи ШІ та дотримуються обмежень завдань.

Система оцінювання та вимоги: накопичувальна бально-рейтингова

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою		Оцінка шкалою ЄКТС
	Для підсумкового семестрового контролю, що включає екзамен, курсову роботу, практику	Для підсумкового семестрового контролю, що включає залік	Для всіх видів підсумкового контролю
90-100	відмінно	зараховано	A (відмінно)
65-89	добре		BC (добре)
50-64	задовільно		DE (задовільно)
35-49	незадовільно		FX (незадовільно) з можливістю повторного складання

1-34	незадовільно	не зараховано	F (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
------	--------------	---------------	---

Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

Основні:

1. Дакал Н. А. Фізичне виховання: Плавання: навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання освітньої програми 014 Середня освіта Фізична культура. Київ: КПІ імені Ігоря Сікорського, 2021. 216 с.
2. Крамаренко І. В. Користь плавання для здоров'я людини. Спортивна медицина. 2023. Т. 23, № 2.
3. Панькова М. В. Плавання як ефективний засіб профілактики та лікування захворювань. Фізіологія людини. 2022. Т. 48, № 1.
4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с. іл. ISBN 978-966-2419-33-7.
5. Чабанова В. Оздоровчий вплив плавання. Актуальні питання права та соціально-економічних відносин : збірник наукових статей. 2023. С. 509.
6. Шапошников В. А. Плавання як метод реабілітації після травм. Медицина і спорт. 2020. Т. 17, № 3.

Додаткові:

1. Волощук К. В. Корекція функціонально-морфологічних порушень опорно-рухового апарату студентської молоді засобами плавання. *Суспільство та національні інтереси*. 2025. № 12 (20). С. 253–265.
DOI: [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-12\(20\)-253-265](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-12(20)-253-265).
2. Волощук К. В., Червоношапка М. О., Чичкан О. А., Балушка Л. М., Голодівський М. Ф. Проблематика формування рухової активності здобувачів вищої освіти в контексті освітньо-професійної підготовки. *Суспільство та національні інтереси*. 2026. № 1 (21). С. 113–124.
DOI: [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2026-1\(21\)-113-124](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2026-1(21)-113-124).
3. Долиніна М. М., Коляденко С. А. Позитивний вплив плавання при захворюваннях хребта. Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Євразії: матеріали III Міжнародної науково-практичної інтернет- конференції. Переяслав, 2023. С. 96–97.
4. Назарук В., Кравченко А. Особливості оздоровчо-реабілітаційного

плавання. Медсестринство. 2023. № 1. С. 12–14.

Інтернет-ресурси:

1. Бібліотека БДПУ <http://edu.bdpu.org>
2. Сайт БДПУ <http://bdpu.org>
3. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>