

**Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»**

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання, спорту та біології

**Методичні вказівки
до вивчення навчальної дисципліни**

«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПЛАВАННЯ»

підготовки здобувачів
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
за освітньо-професійною програмою
«Фізична культура і спорт»

Дніпро– 2025

УДК 378.016:797.2(072)

М54

Рецензенти:

Дичко В.В. - доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання, спорту та біології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»;

Григоренко Г.В. - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

Методичні вказівки до вивчення дисципліни «Теорія і методика плавання» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» / ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; уклад. С. М. Віцько. – Дніпро, 2025. – 113 с.

Методичні вказівки укладено відповідно до освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» та навчального плану підготовки здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем, спеціальності 017 Фізична культура і спорт. У виданні відображено зміст силабусу, робочої навчальної програми «Теорія і методика плавання», подано навчально-методичні матеріали передбачені для засвоєння теоретичного матеріалу, інструктивно-методичні матеріали до практичних занять, дидактичне забезпечення самостійної роботи.

Друкується за рішенням Вченої ради
Державного вищого навчального
закладу
«Донбаський державний педагогічний
університет» (протокол № 5 від 27.11.2025 р.)

ЗМІСТ

Передмова.....	4
Силабус навчальної дисципліни «Теорія і методика плавання».....	5
Робоча навчальна програма навчальної дисципліни «Теорія і методика плавання».....	15
Навчально-методичні матеріали для лекцій, практичних занять, самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика плавання».....	30
Контрольні питання з дисципліни.....	100
Інформаційно-методичне забезпечення дисципліни «Теорія і методика плавання».....	102
Політика щодо вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика плавання».....	103
Основні терміни.....	104
Список використаної літератури.....	108

ПЕРЕДМОВА

Плавання є важливим засобом фізичного виховання і відноситься до масових видів спорту. Вміння плавати необхідне кожній людині. Велика кількість нещасних випадків щорічно трапляється на воді тому, що потерпілі не вміли плавати.

В зв'язку з цим велике значення набуває оволодіння студентами знаннями з навчальної дисципліни «Теорія та методика плавання».

Плавання є навчальною дисципліною, оскільки входить обов'язковим предметом дошкільної, шкільної, професійної та вищої освіти. Воно використовується як засіб масової фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням, формує життєво необхідні знання та навички, розвиває основні фізичні якості.

Основними завданнями дисципліни «Теорія та методика плавання» є формування у студентів знань, сприяння вихованню професійно-педагогічних навичок та вмінь для здійснення таких видів діяльності: – організація та проведення навчання різних контингентів населення плаванню; – підготовка людей різного віку до складання нормативів державних тестів з плавання і організація змагань з прийому цих нормативів; – проведення занять з оздоровчого та прикладного плавання; – впровадження норм безпечного проведення занять та правил їх організації; – проведення початкового тренування з плавання спортсменів-початківців; – пропаганда плавання як життєво важливої, корисної фізичної вправи і масового виду спорту; – застосування занять з плавання як дійового засобу, що сприяє всебічному гармонійному розвитку особистості.

Плавання, як засіб фізичного виховання є життєво важливим прикладною навичкою. Це визначає важливість вивчення цієї спортивно педагогічної дисципліни. Курс плавання передбачає наступні завдання вивчення дисципліни: - оволодіння теоретичними основами плавання; - оволодіння технікою основних способів спортивного плавання, а також технікою прикладного плавання; - оволодіння віковою методикою викладання; - оволодіння засобами фізичного виховання учнів; - придбання знань, умінь і навичок для ведення самостійної педагогічної і організаторської роботи по плаванню.

Загальні вимоги до рівня підготовки фахівця: - опанувати теоретичні основи техніки плавання, навчання і тренування в плаванні, а також теоретичними основами організації і методики роботи по плаванню; - опанувати техніку плавання кроль на грудях, кроль на спині, брас, прикладного плавання, технікою стартів і поворотів у вище перелічених способах плавання; - уміти провести біомеханічний аналіз вивчених способів плавання, аналізувати індивідуальну техніку плавання; - уміти показати і пояснити окремі вправи, скласти окремий комплекс вправ, провести урок; - опанувати основи методики навчання плавання різними спотивними та прикладними способами плавання.