

## Силабус курсу

### Плавання

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – А Освіта

Спеціальність – А7 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт

Дисципліна – вибіркова

Рік навчання – 3, семестр – 6

Кількість кредитів – 5, мова викладання – українська

Керівник курсу: Роман Гах – кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту

Контактна інформація: [r.hakh@wunu.edu.ua](mailto:r.hakh@wunu.edu.ua)

---

#### Мета вивчення дисципліни «Плавання»

Формування у здобувачів системи теоретичних знань і практичних навичок з плавання як виду рухової активності та спорту, оволодіння технікою способів плавання, методикою навчання, тренування, організації занять у водному середовищі, забезпечення безпеки та застосування плавання у фізичному вихованні, оздоровленні й спортивній підготовці різних вікових груп.

#### Завдання вивчення дисципліни

- 1) Засвоїти історію та сучасний стан розвитку плавання в Україні та світі.
- 2) Опанувати основи гідродинаміки рухів у воді та біомеханічні принципи ефективного плавання.
- 3) Вивчити техніку способів плавання: кроль на грудях, кроль на спині, брас, батерфляй, старт, повороти, фініш.

4) Сформувати навички методики навчання плаванню початківців і вдосконалення техніки у підготовлених осіб.

5) Засвоїти принципи планування навчально-тренувального процесу та дозування навантажень у плаванні.

6) Навчитися організовувати та проводити заняття у басейні, включно з правилами безпеки, рятувальними діями, першою допомогою.

7) Вивчити правила та організацію змагань з плавання, суддівство та регламент.

У результаті вивчення дисципліни здобувач вищої освіти повинен знати: класифікацію та характеристику способів плавання, елементи техніки (положення тіла, робота рук/ніг, дихання, координація); принципи навчання плаванню, етапність оволодіння рухами, типові помилки та способи їх виправлення; основи гігієни, безпеки та поведінки у воді, правила відвідування басейну; методи розвитку фізичних якостей у плаванні (витривалість, швидкість, сила, координація); основи планування тренування (структура заняття, обсяг/інтенсивність, відновлення); правила змагань, старту, повороти, фінішу, суддівські сигнали; засоби контролю підготовленості та оцінювання техніки.

У результаті вивчення дисципліни здобувач вищої освіти повинен знати: демонструвати та навчати базовим вправам плавальної підготовки у воді; виконувати техніку способів плавання на рівні, достатньому для показу та навчання; здійснювати підбір і дозування вправ та навантаження відповідно до рівня підготовленості; проводити навчально-тренувальне заняття у басейні з урахуванням безпеки; аналізувати техніку плавання (спостереження, чек-лист, відео) та коригувати помилки; організовувати естафети, контрольні запливи, елементи тестування; застосовувати правила безпеки, діяти у типових ситуаціях ризику, знати алгоритм першої допомоги.

Тематика лекцій  
Змістовий модуль 1.

Теоретико-методичні основи плавання та базові навички у водному середовищі

Тема 1 (2 год). Плавання як засіб фізичного виховання та основи занять у басейні.

Питання: місце плавання у системі фізичної культури; оздоровче, прикладне та спортивне значення плавання; класифікація способів плавання та їх характеристика; вплив водного середовища на організм людини; основні правила гігієни під час занять у басейні; вимоги безпеки й запобігання нещасним випадкам; організаційні особливості проведення занять з плавання.

Література: 6, 8, 10, 11, 22.

Тема 2 (4 год). Методика навчання плаванню.

Питання: основні принципи навчання руховим діям у плаванні; етапи навчання плаванню; адаптація до води: занурення, ковзання, дихання; формування правильної пози тіла у воді; методика навчання видиху у воду та ритму дихання; підвідні вправи як основа формування техніки плавання; страхування і допомога на етапі навчання; типові помилки початківців та шляхи їх подолання.

Література: 2, 5, 8, 14, 16, 20.

Тема 3 (4 год). Техніка плавання.

Питання: біомеханічна структура рухового циклу у плаванні; положення тіла як фактор ефективності плавання; робота ніг; робота рук; узгодження рухів рук, ніг і дихання; основні помилки техніки та причини їх виникнення; методичні прийоми виправлення технічних помилок; критерії оцінювання якості техніки плавання.

Література: 16, 20, 21, 24.

Тема 4 (6 год). Навчально-тренувальне заняття з плавання.

Питання: структура заняття у басейні та його логіка; підготовча частина: розминка на суші і у воді; основна частина: навчання, техніка та спеціальні вправи; заключна частина: відновлення та підсумок заняття; методи навчання; дозування навантаження; організація роботи групи на доріжках басейну; план-конспект заняття; методика індивідуалізації завдань студентам різного рівня підготовленості; поєднання технічних вправ і розвитку витривалості.

Література: 1, 6, 8, 16, 20, 23.

## Змістовий модуль 2.

### Техніка способів плавання та основи спортивної підготовки і змагальної діяльності

Тема 5 (2 год). Кроль на грудях.

Питання: технічна характеристика способом плавання кроль на грудях; положення тіла, ковзання та зменшення опору води; робота рук; робота ніг; дихання; підвідні вправи для навчання техніки; помилки та методика їх корекції.

Література: 16, 20, 21, 23, 24.

Тема 6 (2 год). Кроль на спині.

Питання: специфіка положення тіла у плаванні на спині; робота рук у кролі на спині та її структура; робота ніг у кролі на спині; координація рухів та збереження прямолінійності; навчальні засоби для кроля на спині у початківців; помилки та виправлення техніки; контроль орієнтації та безпека плавання на спині.

Література: 16, 20, 21, 23, 24.

Тема 7 (2 год). Брас.

Питання: особливості техніки плавання брасом; робота ніг; робота рук; дихання і координація циклу «руки-ноги-ковзання»; помилки у брасі та їх причини; методичні акценти при удосконаленні брасу.

Література: 16, 20, 21, 23, 24.

Тема 8 (2 год). Батерфляй.

Питання: загальна характеристика батерфляю як способу плавання; хвилеподібний рух тулуба та роль корпусу; робота ніг; робота рук; дихання в батерфляї та техніка виконання вдиху; поетапне навчання батерфляю; типові помилки та дозування навантаження у навчанні.

Література: 16, 20, 21, 23, 24.

Тема 9 (2 год). Старти у плаванні.

Питання: види стартів у плаванні та їх призначення; стартова стійка та підготовка до поштовху; відштовхування і фаза польоту над водою; вхід у воду та збереження швидкості ковзання; підводна частина старту і перехід до плавання; методика навчання старту; помилки при старті та їх виправлення.

Література: 7, 16, 25.

Тема 10 (2 год). Повороти і фініш: техніка, правила та ефективність.

Питання: значення поворотів; поворот перекидом у кролі; поворот у плаванні на спині: технічні особливості; поворот у брасі: правила дотику та відштовхування; підводна фаза після повороту та вихід на поверхню; техніка фінішу та правильний фінішний дотик; порушення правил на поворотах і фініші.

Література: 16, 20, 21, 23.

Тема 11 (2 год). Основи спортивного тренування і змагальної діяльності у плаванні.

Питання: мета і завдання спортивної підготовки у плаванні; навантаження у плаванні: обсяг, інтенсивність, відпочинок; методи розвитку витривалості та швидкісних якостей; побудова тренувального тижня і логіка мікроциклу; контрольні запливи як елемент навчального процесу; основні правила змагань; суддівство у плаванні: функції та регламент.

Література: 3, 4, 9, 12, 13, 15, 17, 18, 19, 26.

## Тематика практичних занять

### Практичне заняття 1.

Ознайомлення з басейном. Адаптація до води.

Питання: правила безпечної поведінки в басейні; організація групи під час занять у воді; вправи на занурення та відкривання очей; видих у воду різними способами дихання; ковзання на грудях із правильним положенням тіла; ковзання на спині з контролем рівноваги; засоби на плавучість і розслаблення.

Література: 6, 8, 10, 11, 22.

### Практичне заняття 2.

Техніка роботи ніг у кролі на грудях.

Питання: положення тулуба під час роботи ніг; удари ногами в рівномірному темпі; амплітуда рухів у гомілках; дихання у воді під час плавання з дошкою; засоби на стабілізацію тазу і корпусу; типові помилки у роботі ніг кролем.

Література: 16, 20, 21, 23, 24.

### Практичне заняття 3.

Техніка роботи рук та дихання у способі плавання кролем на груднях.

Питання: фази захвату води рукою; основна тягова частини гребка; пронос руки над водою; узгодження гребка та повороту голови; дихання в бік через 2-3 цикли; плавання однією рукою з дошкою; помилки у траєкторії гребка.

Література: 16, 20, 21, 23, 24.

### Практичне заняття 4-5.

Техніка способу плавання кроль на грудях у повній координації.

Питання: особливості плавання кролем у повній координації 25 метрів у спокійному темпі; контроль положення голови та лінії корпусу; координація рук, ніг і дихання у циклі; старт від бортика поштовхом ногами;

ковзання після відштовхування від стінки; аналіз типових технічних помилок у русі; корекція техніки.

Література: 16, 20, 21, 23, 24.

Практичне заняття 6.

Кріль на грудях: удосконалення техніки.

Питання: засоби удосконалення техніки у рівномірному темпі; підтримка стабільної частоти гребків руками; утримання однакового темпу на кожному відрізку; особливості ковзання у контексті економії зусиль; контроль техніки наприкінці серії відрізків; індивідуальні помилки техніки.

Література: 16, 20, 21, 23, 24.

Практичне заняття 7.

Кріль на спині: ноги та орієнтація тіла у воді.

Питання: положення тіла на поверхні води; робота ніг із помірною амплітудою рухів; утримання таза без провалювання вниз; плавання на спині з допоміжними засобами; орієнтація у воді під час руху по доріжці; помилки у роботі ніг.

Література: 16, 20, 21, 23, 24.

Практичне заняття 8.

Кріль на спині: техніка роботи рук та повна координація способу.

Питання: техніка роботи рук; координація рук і ніг у повному циклі; контроль прямолінійності руху на доріжці; аналіз і корекція техніки.

Література: 16, 20, 21, 23, 24.

Практичне заняття 9.

Брас: техніка роботи ніг, ковзання, узгодження.

Питання: вивчення вихідного положення ніг у брасі; поштовх ногами з розворотом стоп; формування фази ковзання після поштовху ногами; симетрія рухів у роботі ніг; помилки у способі та їх усунення; дозування навантаження при навчанні брасу.

Література: 16, 20, 21, 23, 24.

Практичне заняття 10.

Брас: техніка роботи рук та повна координація.

Питання: гребок руками у формі півкола; вдих під час завершення гребка; особливості узгодження циклу «руки-дихання-ноги-ковзання»; ковзання у кожному циклі; помилки у способі; засоби для координації.

Література: 16, 20, 21, 23, 24.

Практичне заняття 11.

Батерфляй.

Питання: хвилеподібний рух корпусом у воді; рухи ногами «дельфін» на грудях; «дельфіну» на спині; засоби з допоміжним обладнанням; узгодження дихання з хвилею під час руху; техніка без надмірного напруження.

Література: 16, 20, 21, 23, 24.

Практичне заняття 12.

Батерфляй: спрощена цілісна техніка.

Питання: засобі двох хвиль на один цикл рук; одночасний вхід рук у воду; контроль підйому голови під час вдиху; координація «руки-дельфін-дихання» у циклі; виявлення та усунення помилок; індивідуальний темп для стабільності руху.

Література: 16, 20, 21, 23, 24.

Практичне заняття 13.

Техніка виконання стартів: стрибок, вхід у воду, ковзання.

Питання: основні стартові положення; поштовх ногами з бортика басейну; техніка входу у воду під оптимальним кутом; ковзання після старту без втрат швидкості; підводна фаза руху та перехід до плавання; правила безпечного виконання стартових дій.

Література: 7, 16, 25.

Практичне заняття 14.

Техніка поворотів та фініш (кроль/спина/брас).

Питання: поворот перекидом у кролі на грудях; дотик стінки та відштовхування в брасі; поворот у плаванні на спині з перекидом; підводна фаза після повороту та ковзання; вихід на поверхню з мінімальною втратою швидкості; техніка фінішного дотику до бортика басейну; типові помилки у поворотах та способи виправлення.

Література: 16, 20, 21, 23.

Практичне заняття 15.

Комплексне плавання: поєднання способів.

Питання: переходи між різними способами плавання; плавання серій 4×25 м різними стилями; контроль техніки при зміні способу плавання; робота над слабким стилем у комплексі; темп для збереження координації рухів; узгодження дихання при зміні стилю плавання; аналіз ефективності техніки в комплексному плаванні.

Література: 1, 5, 12, 14, 18, 23, 24.

#### Методи навчання

Пояснювально-ілюстративний, проблемний виклад, фліп-клас, демонстрації, опитування, тестування, мікрОВикладання, інтерактивні методи, диференціювання, ігровий та змагальні методи, відеоаналізу.

#### Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

В процесі вивчення дисципліни використовують наступні методи оцінювання навчальної роботи здобувача освіти: поточне опитування; оцінювання виконання змістового модульного контролю; оцінювання виконання тренінгу; оцінювання самостійної роботи здобувачів освіти; підсумковий екзамен.

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) визначається як сума балів набраних за кожен із модулів:

Модуль 1 (поточне оцінювання – 20 балів, модульне оцінювання – 20 балів, разом – 40 балів)

Поточне оцінювання		
Критерій	Зміст	Макс. балів
Дотримання дисципліни та правил поведінки на практичних заняттях	Виконання інструктажу, організація на доріжці, дотримання правил	2
Адаптація до води	Занурення у воду, видихи у воді, техніка ковзання	2
Техніка виконання роботи ніг у способі плавання кролем на грудях	Ритм та амплітуда ударів, стабільність положення тулуба	8
Виконання навчальних вправ за методичними вказівками	Правильність виконання вправ, дотримання методичних акцентів, реакція на зауваження викладача, усвідомленість виконання	8
Модульне оцінювання		
Виконання ковзання після відштовхування двома ногами від бортику басейну та виконання видиху	Правильне та стабільне положення тулуба, правильність видиху, відсутність сторонніх рухів	4
Пропливання дистанції 25 м. руки на дощі ноги кроль на грудях.	Правильний ритм, контроль дихання, положення тіла	6
Письмове опитування за темами лекцій 1-4	Одне питання	10

Модуль 2 (поточне оцінювання – 24 балів, модульне оцінювання – 16 балів, разом – 40 балів)

Поточне оцінювання		
Критерій	Зміст	Макс. балів
Кроль на грудях	Положення тіла, узгоджена робота рук та ніг, правильність дихання, збереження техніки після 25 м – 50 м	6
Кроль на спині	Положення тіла, узгоджена робота рук та ніг, правильність дихання, збереження техніки після 25 м – 50 м	6
Брас	Положення тіла, узгоджена робота рук та ніг, правильність дихання, збереження техніки після 25 м – 50 м	6
Технічні елементи: старт, фініш, поворот	Безпечність виконання, правильність відштовхування, підводна фаза, правильний фінішний дотик	6
Модульне оцінювання		

Письмове опитування за темами лекцій 5-11	Два питання	16
---	-------------	----

Модуль 3 (5 балів) – тренінг.

Модуль 4 (15 балів: 2 реферати за темами СР по 5 балів, тестування в СДН Moodle за темами СР – 5 балів) – самостійна робота.

#### Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Для виконання усіх видів завдань здобувачами вищої освіти і проведення контрольних заходів встановлюються конкретні терміни. Перескладання модулів проводиться в установленому порядку.

Політика щодо академічної доброчесності. Списування під час проведення контрольних заходів заборонені. Під час контрольного заходу здобувач вищої освіти може користуватися лише дозволеними допоміжними матеріалами або засобами, йому забороняється в будь-якій формі обмінюватися інформацією з іншими здобувачами вищої освіти, використовувати, розповсюджувати, збирати варіанти контрольних завдань.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим, пропуски практичних занять відпрацьовуються. За об'єктивних причин (наприклад, карантин, воєнний стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в дистанційній формі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції факультету.

#### Шкала оцінювання

За шкалою Університету	За національною шкалою	За шкалою ЄКТС
90-100	Відмінно	A
85-89	Добре	B
75-84		C
65-74	Задовільно	D
60-64		E

35-59	Незадовільно	Fx
1-34		F

### Рекомендовані джерела інформації

1. Білов С., Тищенко В. Формування функціональних резервів юних плавців у процесі інтервального тренування. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2025. (5К(191)). С. 19-25.*

2. Ворона В., Заяц С. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт». Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2023. 167 с.

3. Гах Р. В., Сапрун С. Т., Пришляк В. М. Оптимізація навантаження в спортивному тренуванні на основі біомеханічного моделювання рухових дій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (6(193)), 2025. С. 34-39.*

4. Гах Р. В., Чорненький А. І., Циквас Р. С. Інтеграція інновацій у систему спортивної підготовки: аналіз українського досвіду та світових тенденцій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (8(181)), 2024. С. 54-60.*

5. Дакал Н. Технологія навчання плаванню студенток на основі використання ігрового методу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2021. (12(144)). С. 9-11.*

6. Звонар В., Петрушко М., Мордвінцев Г. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання: навчальний посібник. Ужгород, 2021. 89 с.

7. Корольчук Б. Організаційно-методичні підходи до побудови тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку у спортивному клубі з плавання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2022. (10(155)). С. 89-94.*

8. Крук М., Биканов С., Крук А. Теорія і методика викладання плавання: *навчально методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 108 с.

9. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: *навчальний посібник*. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

10. Ляшенко В., Зубко В. Особливості підвищення швидкісної витривалості у дітей середнього шкільного віку, які займаються плаванням. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2021. (4(134)). С. 84-87.*

11. Оздоровче плавання : *навчальний посібник* / Ю. Бріскін та ін. Львів: ЛДУФК, 2017. 200 с.

12. Особливості планування багаторічної підготовки у спортивному плаванні / М. Крук та ін. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2023. (2(160)). С. 124-129.*

13. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: *монографія*. Л.: ЛДУФК, 2015. 372 с.

14. Плавання та методика його викладання : *навчальний посібник* / Д. Оленєв та ін. К. : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2022. 124 с.

15. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: *підручник*. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.

16. Сіренко Р. Плавання: *навчальний посібник*. Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 254 с.

17. Структура і зміст тренувального процесу кваліфікованих плавців у втягувальних мікроциклах / Р. Афанді та ін. *Науковий часопис*

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2025. (12(199)). С. 167-174.

18. Тодорова В. Основи теорії і методики спортивного тренування: навчальний посібник. Одеса: Університет Ушинського, 2023. 206 с.

19. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навчальний посібник. К, 2013. 136 с.

20. Шульга Л. Плавання: методика навчання : навч. посіб. Київ : Олімпійська літ., 2019. 216 с.

21. Maglischo E. W. Swimming Fastest. Champaign, IL : Human Kinetics, 2003. 791 p.

22. McLeod I. A. Swimming Anatomy. Champaign, IL : Human Kinetics, 2009. 200 p.

23. Monitoring weekly progress of front crawl swimmers using IMU-based performance evaluation goal metrics / M. Hamidi Rad et al. *Frontiers in Bioengineering and Biotechnology*. 2022. Vol. 10.

24. Taormina S. Swim Speed Secrets for Swimmers and Triathletes: Master the Freestyle Technique Used by the World's Fastest Swimmers. Boulder, CO : VeloPress, 2012. 212 p.

25. Validity and Reliability of 2D Video Analysis for Swimming Kick Start Kinematics / I. Matúš et al. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 2025. 10(2). P. 184.

26. [https://www.usf.org.ua/files/2025/files/rules\\_sw\\_ua.pdf](https://www.usf.org.ua/files/2025/files/rules_sw_ua.pdf)