

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО
Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ О. А. Кузнецова
27 серпня 2019 р.



ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПЛАВАННЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ

Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта

спеціальність 014 «Середня освіта»

014.11 Середня освіта (Фізична культура)

освітні програми Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм;

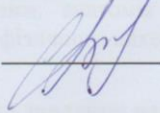
Фізична культура та Захист Вітчизни

Миколаїв – 2019 р.

Розробник: доцент Кулаков Юрій Євгенович, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту


Програму схвалено на засіданні кафедри спорту

Протокол від 27 серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри спорту  (Славітяк О.С.)

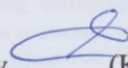
Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол від « 27 » серпня 2019 року № 1

Голова навчально-методичної комісії  (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від « 27 » серпня 2019 року № 14

Голова навчально-методичної комісії університету  (Кузнецова О. А.)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Плавання та методика викладання» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань: 01 Освіта / Педагогіка спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретичні основи плавання, техніка видів плавання, методика навчання видам плавання з урахуванням специфіки різних вікових та статевих груп учнів, правила змагань з плавання, методика організації та суддівства змагань.

Міждисциплінарні зв'язки: анатомія людини; фізіологія людини; педагогіка; психологія; теорія та методика фізичного виховання, біомеханіка фізичних вправ.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Плавання та методика викладання» є забезпечення теоретичних знань і професійно-педагогічних навичок, необхідних для викладання плавання в загальноосвітніх школах та позашкільних спортивних навчальних закладах. Навчальна дисципліна повинна сприяти підготовці висококваліфікованих спеціалістів в різних ланках фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Плавання та методика викладання» - є надання студентам базових знань з основ техніки, тактики плавання, особливостям методики проведення уроків з фізичної культури, навчально-тренувальних занять з плавання з дітьми різного шкільного віку.

Очікувані результати навчання:

ПРН 5. Демонструє знання правил профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРН 6. Демонструє знання законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРН 8. Демонструє уміння у розробці навчально-методичних матеріалів (робочих програм, навчально-тематичних планів) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів.

ПРН 13. Пояснює принципи, засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретує теорію навчання рухових дій; описує методики розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять у фізичному вихованні.

ПРН 14. Демонструє знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводить оцінку рухової активності; складає план кондиційного тренування; розробляє та організовує фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.

ПРН 18. Виявлена здатність вчитися упродовж життя і вдосконалюватися, з високим рівнем автономності, набутої під час навчання кваліфікації.

ПРН 22. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями освітніх закладів загальної середньої, середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ПРН 23. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей на уроках фізичної культури.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

I. Загально предметні:

ЗК 2. Здатність працювати в команді та автономно.

ЗК 4. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

ЗК 6. Здатність до самовдосконалення та саморозвитку.

ЗК 11. Здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня.

II. Фахові:

ФК 9. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.

ФК 10. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ФК 16. Здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондиції осіб різного віку (зокрема учнів спеціальних медичних груп) з порушеннями різної нозології.

ФК 17. Здатність до ініціативності, відповідальності та навичок до безпечної діяльності відповідно до майбутнього профілю роботи, галузевих норм і правил, а також необхідного рівня індивідуального та колективного рівня безпеки у надзвичайних ситуаціях.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит 1. Основи техніки плавання

Тема 1. Техніка спортивного плавання.

Поняття про техніку плавання, її варіативність. Фізичні властивості води, основні поняття та закономірності гідростатики. Основні поняття та закономірності гідродинаміки. Основні характеристики рухів плавця. Положення тулубу плавця у воді та сили гідродинамічного опору. Створення рухової сили. Сили опору рухам плавця. Механізм гребкових рухів руками. Допоміжні рухи тулубом та «допоміжні» рухові сили. Фазова структура рухів. Траєкторія гребка. Швидкість руху кисті. Індивідуальні особливості гребка. Форма гребкових рухів руками з погляду анатомічної будови тіла. Характер гребкових рухів руками, їх обумовленість властивостями води. Механіка рухів ногами при плаванні. Поступове збільшення гребкових рухів плавця. Кінетична обтічність. Темп і крок гребка. Домінування однієї з рук при виконанні гребка.

Тема 2. Способи спортивного плавання.

Спосіб кроль. Еволюція техніки плавання кролем. Положення тулуба. Рухи руками і дихання. Рухи ногами. Загальне узгодження рухів руками, ногами, тулубу і дихання. Спосіб кролем на спині. Еволюція техніки плавання кролем на спині. Положення тулуба. Рухи руками і дихання. Рухи ногами. Загальне узгодження рухів руками, ногами, тулубу і дихання. Спосіб брас. Еволюція техніки плавання брасом. Положення тулуба. Рухи руками і дихання. Рухи ногами. Загальне узгодження рухів руками, ногами, тулубу і дихання. Спосіб дельфін. Еволюція техніки плавання дельфіном. Положення тулуба. Рухи руками і дихання. Рухи ногами. Загальне узгодження рухів руками, ногами, тулубу і дихання. Структура технічної підготовленості плавців. Технічне вдосконалення плавців.

Тема 3. Старти, повороти та фінішування в різних способах плавання.

Старт у плаванні кролем. Поворот у плаванні кролем. Фінішування у плаванні кролем. Старт у плаванні кролем на спині. Поворот у плаванні кролем на спині. Фінішування у плаванні кролем на спині. Старт у плаванні брасом. Поворот у плаванні брасом. Фінішування у плаванні брасом. Старт у плаванні дельфіном. Поворот у плаванні дельфіном. Фінішування у плаванні дельфіном. Старти в естафетному плаванні. Повороти в комплексному плаванні.

Кредит 2. Організація роботи з плавання в навчальних закладах.

Тема 4. Методика навчання плаванню.

Завдання навчально-тренувального процесу. Принципи навчання і тренування. Виховання моральних якостей. Розвиток методики навчання. Загальна методична схема навчання техніки плавання. Оптимальний вік для початку занять. Вікові особливості

дітей, які займаються плаванням. Вплив плавання на організм дітей. Методи навчання: метод вправ, метод словесного викладення, метод наочного навчання. Послідовність навчання техніки спортивних способів плавання. Засоби навчання: загально розвиваючі та спеціальні фізичні вправи; підготовчі вправи для освоєння водного середовища (вивчення комплексів вправ на суші; вивчення комплексів вправ на воді); навчальні стрибки у воду; вправи для вивчення техніки спортивних способів плавання та їх вдосконалення.

Тема 5. Плавання у загальноосвітній школі.

Завдання, особливості, форми проведення занять у загальноосвітній школі.. Організація і методика занять з плавання. Вибір та підготовка місць для проведення занять. Правила поведінки на воді. Урок з плавання. Структура уроку. Основні документи планування. Види та форми контролю.

Кредит 3. Плавання в літніх оздоровчих закладах. Система організації засобів безпеки на воді.

Тема 6. Плавання в літніх оздоровчих закладах. Задачі, особливості та форми проведення занять. Правила техніки безпеки на відкритих водоймищах. Організація і методика занять з плавання. Урок з плавання у відкритих водоймищах. Структура уроку. Основні документи планування. Види та форми контролю.

Ігри та розваги на воді, їх місце у системі навчання та тренування дітей. Роль плавання у вихованні гармонійно розвиненої людини. Плавання як лікувальний засіб. Плавання як засіб фізичної реабілітації.

Ігри, які сприяють освоєнню з водним середовищем. Ігри, які сприяють засвоєнню та удосконаленню елементів техніки плавання. Ігри, спрямовані на підвищення рівня загального фізичного розвитку. Ігри, які сприяють засвоєнню та удосконаленню елементів прикладного плавання. Ігри, які сприяють засвоєнню та удосконаленню стартових стрибків. Розваги та атракціони у воді. Організація та проведення свята «Нептуна».

Тема 7. Система організації засобів безпеки на воді. Засоби попередження нещасних випадків на воді. Організація рятувальної служби в Україні. Послідовність дій при рятуванні на плаву. Підпливання до потопуючого. Пірнання, пошук та піднімання потерпілого з дна водойми на поверхню. Звільнення від захватів. Техніка транспортування потерпілого. Прийоми виносу потерпілого на берег. Визначення стану потерпілого. Допомога на березі, надання першої домедичної допомоги. Причини утоплення. Характеристика видів утоплення. Прийоми вилучення води з легень потерпілого. Ефективні способи штучного дихання. Підготовка та проведення штучного дихання та непрямого масажу серця. Відновлення свідомості потерпілого.

3. Рекомендована література

Базова

1. Бурла О.М., Марченко О.В., Бурла. А.О. Прискорене навчання плавання студентів : навч. посіб. Суми : СумДУ, 2006. 167 с.
2. Васьків С.М. Плавання з методикою викладання: навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання та вчителів фізичної культури. – Тернопіль: ТДПУ, 2003. 107 с.
3. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования : учебник. Ч. II. Одесса: Друк, 2006. 696 с., ил.
4. Ганчар И.Л. Плавание // Теория и методика преподавания. Москва : Четыре четверти, 1998. 350 с.
5. Глазирін І.Д. Плавання : навч. посіб. Київ: Кондор, 2006. 502 с.
6. Кізло Н., Павлів І., Кізло Т. Теорія і методика викладання плавання : тексти лекцій. Дрогобич : РВВ ДДПУ, 2011. 162 с.
7. Кізло Н., Павлів І., Кізло Т. Методика початкового навчання плаванню: навчальний посібник. Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету, 2013. 98 с.

8. Плавание / Под. ред. В.Н. Платонова. Киев : Олимпийская литература. 2000. 494 с.
9. Полатайко Ю.О. Плавання. Івано-Франківськ: Плай, 2004. 259 с.
10. Скалій О.В. Азбука плавання: Навчальний посібник. Тернопіль: Астон, 2003. 102 с.
11. Шаповалов В.П. Плавання: підручник для студентів інститутів фізичної культури. Дніпропетровськ: Січ, 1994. 396с.
12. Шульга Л.М. Плавання: методика навчання : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2012. 216 с.
13. Шульга Л.М. Оздоровче плавання : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2008. 232 с.

Додаткова:

1. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. Москва : Издательский центр «Академия», 2005. 432 с.
2. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание. Москва : АСТ, Астрель, 2002. 160 с.
3. Бурлаков И. Р., Неминуций Г.П. Специализированные сооружения для водных видов спорта: учебное пособие. Москва, 2002. 286 с.
4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник для студентов вузов физической культуры и факультетов физического воспитания высших учебных заведений. Киев. : Олимпийская литература, 2002. 296 с.
5. Ганчар И. Л. Технология обучения плаванию: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. Москва : СпортАкадемПресс, 2002. 271 с.
6. Литовченко Г. О. Плавання: навч. посібник. Для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010103 – фізична культура. Чернігів, 2005. 123 с.
7. Ткач Е. М. Плавання. Початкове плавання: навчально–методичний посібник. Чернігів : ЧДПУ ім. Т.Г.Шевченка, 2006. 142 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт кафедри спорту МНУ ім. В.О.Сухомлинського.
2. <http://www.uaf.org.ua/>
3. <http://iaaf.org/>
4. <http://www.european-athletics.org/>

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік.

5. Засоби діагностики успішності навчання

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів:

- а) контроль засвоєння *теоретичних знань* (усне опитування, контрольні роботи, залікове тестування);
- б) контроль засвоєння *техніки плавання* (оцінювання техніки виконання окремих елементів плавання);
- в) контроль засвоєння *професійних навичок* (проведення на оцінку окремих загально розвиваючих та спеціальних вправ плавців для різних вікових груп).

