

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.



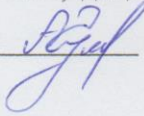
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПЛАВАННЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ

Ступінь бакалавра

Галузь знань: 01 Освіта /Педагогіка
спеціальність 017 Фізична культура та спорт
освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

2019 - 2020 навчальний рік

Розробник: Чумаченко Олександр Юрійович, доцент кафедри спорту, доктор філософії в галузі біології

 (Чумаченко О.Ю.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту.

Протокол від « 27 » серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри  (Славiт'як О.С.)

«27» серпня 2019 р.

**1. Опис навчальної дисципліни
«Плавання та методика викладання»**

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 4	Галузі знань: <u>01 Освіта</u> <u>/Педагогіка</u>	<i>нормативна</i>	
Індивідуальне науково-дослідне завдання: доповідь, реферат, презентація	Спеціальність 017 Фізична культура та спорт.	<i>Рік підготовки:</i>	
Загальна кількість годин - 120		3-й	
		<i>Семестр</i>	
			6-й
		<i>Лекції</i>	
			6 год.
		<i>Практичні, семінарські</i>	
			34 год.
		<i>Лабораторні</i>	
		<i>Самостійна робота</i>	
			80 год.
		Вид контролю:	
			залік

Мова навчання – українська.

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 40 год. – аудиторні заняття, 80 год. – самостійна робота (33% / 67%).

2. Мета, завдання навчальної дисципліни та результати навчання

Мета курсу:

Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

Завдання курсу:

Вивчити

- теоретичних основ спортивного та прикладного плавання;
- оволодіння технікою спортивних та прикладних способів плавання;
- оволодіння методикою навчання плавальним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;
- оволодіння методикою проведення уроку фізичної культури плавальної спрямованості, згідно з програмою загальноосвітніх середніх навчальних закладів;
- правил змагань з спортивного плавання та надбання навичок практичного суддівства змагань;

Ознайомити:

- з розвитком функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- з розвитком фізичних якостей студентів;
- з забезпеченням високого рівня працездатності.

Передумови для вивчення дисципліни: Анатомія людини, фізіологія людини, ТМВ обраного виду спорту.

Навчальна дисципліна складається з 4-х кредитів.

Очікувані результати навчання:

ПРН 8. Виконує визначені види рухових дій для занять масовим спортом; дотримується рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня; веде здоровий спосіб життя та здає встановлені тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

ПРН 13. 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 організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.

ПРН 14. Пояснює принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки, обговорює особливості змагальної діяльності та організацію й проведення спортивних змагань, структуру тренувального процесу, основи відбору і орієнтації спортсменів, основи моделювання та прогнозування у підготовці спортсменів; визначає позатренувальні та позазмагальні засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів.

Згідно з вимогами ОПП студент оволодіває такими *компетентностями*:

I. Загально предметні:

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).

ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 7. Здатність працювати в команді.

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.

II. Фахові:

ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

ФК 8. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 10. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

ФК 13. 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.

3. Програма навчальної дисципліни

Кредит 1.

Тема 1. Визначення та зміст предмету. Значення плавання в системі фізичного виховання.

Тема 2 Підготовчі вправи звикання до води.

Тема 3. Історія розвитку плавання.

Тема 4. Методика навчання кроля на грудях.

Тема 5. Правила поведінки та мери безпеки на воді.

Тема 6 Методика навчання плавання кролем на спині.

Тема 7. Методика навчання плавання брасом.

Кредит 2

Тема 8. Суше плавання. Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки плавців. Методика навчання батерфляю.

Тема 9. Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки плавців. Загальна характеристика плавання.

Аналіз техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині.

Тема 10. Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки плавців.

Вдосконалення техніки плавання батерфляєм.

Тема 11. Загальна характеристика. Аналіз техніки плавання брасом та батерфляєм. Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки плавців.

Тема 12. Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки плавців. Методика навчання техніки старів та поворотів.

Тема 13. Організація занять з плавання.

Кредит 3

Тема 14. Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки плавців. Прикладне плавання.

Тема 15. Принципи, методи та засоби навчання плаванню.

Тема 16. Розвиток сили у плавців.

Тема 17. Розвиток загальної та спеціальної витривалості плавця.

Тема 18. Розвиток спритності плавця.

Кредит 4

Тема 19. Розвиток гнучкості плавців.

Тема 20. Ігри для дошкільнят.

Тема 21 .Ігри для ознайомлення з диханням у воді. Ігри з плавальними рухами.
(Ігри для ознайомлення з диханням у воді. Ігри з плавальними рухами).

Тема 22. Ігри для дітей шкільного віку. (Ігри для ознайомлення з властивостями води.
Ігри для вдосконалення окремих елементів техніки спортивного плавання).

Тема 23. Ігри для дітей шкільного віку. (Ігри для засвоєння найпростіших стрибків у воду. Естафети).

Тема 24. Організація та проведення свята «Нептуна».

4. Структура навчальної дисципліни Денна форма навчання

Назви змістових кредитів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	Усього	у тому числі				
л		п	лаб	кон	ср	
1	2	3	4	5	6	7
Кредит 1						
Тема 1. Визначення та зміст предмету плавання. Значення плавання в системі фізичного виховання.		2				
Тема 2 Підготовчі вправи звикання до води.			2			4
Тема 3.Історія розвитку плавання.		2				
Тема 4. Методика навчання плавання кролем на грудях.		2	2			2
Тема 5.Правила поведінки та мери безпеки на воді.			2			
Тема 6. Методика навчання плавання кролем на спині.			2			4
Тема 7. Методика навчання плавання брасом.			2			4
Усього г:	30	6	10			14
Кредит 2						
Тема 8. Сухе плавання. Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки плавців. Методика навчання батерфляю.			2			4
Тема 9. Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки плавців. Загальна характеристика			2			4

плавання. Аналіз техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині.						
Тема 10. Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки плавців. Вдосконалення техніки плавання батерфляєм.			2			2
Тема 11. Загальна характеристика. Аналіз техніки плавання брасом та батерфляєм. Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки плавців.			2			4
Тема 12. Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки плавців. Методика навчання техніки старів та поворотів.			2			2
Тема 13. Організація занять з плавання.						4
Усього:	30		10			20
Кредит 3						
Тема 14. Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки плавців. Прикладне плавання.			2			4
Тема 15. Принципи, методи та засоби навчання плаванню.						
Тема 16. Розвиток сили у плавців.			2			6
Тема 17. Розвиток загальної та спеціальної витривалості плавця.			2			6
Тема 18. Розвиток спритності плавця.			2			6
Усього :	30		8			22
Кредит 4						
Тема 19. Розвиток гнучкості плавців.			2			6
Тема 20. Ігри для дошкільнят			2			6
Тема 21. Ігри для ознайомлення з диханням у воді. Ігри з плавальними рухами).						6
Тема 22. Ігри для дітей шкільного віку. (Ігри для ознайомлення з властивостями води.						2

Ігри для вдосконалення окремих елементів техніки спортивного плавання).						
Тема 23. Ігри для дітей шкільного віку. (Ігри для засвоєння найпростіших стрибків у воду. Естафети).						2
Тема 24. Організація та проведення свята «Нептуна».						2
Усього	30		6			24
Усього годин:	120	6	34			80

5. Теми лекційних занять Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1		
1.	Тема 1. Визначення та зміст предмету плавання. Значення плавання в системі фізичного виховання.	2
2.	Тема 2. Історія розвитку плавання.	2
3	Тема 3. Методика навчання плавання кролем на грудях.	2
	Разом:	6

6. Теми практичних занять Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1		
1.	Тема 1. Підготовчі вправи звикання до води.	2
2.	Тема 2. Методика навчання плаванню кролем на грудях.	2
3.	Тема 3. Методика навчання плаванню кролем на спині.	4
4.	Тема 4. Методика навчання брасом.	2
Кредит 2		
5.	Тема 5. Методика навчання батерфляю.	2
6.	Тема 6. Методика навчання стартів та поворотів.	4
Кредит 3		
7.	Тема 7. Сухе плавання. Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки плавців.	10
8.	Тема 8. Розвиток сили.	2
Кредит 4		
9.	Тема 9. Розвиток загальної та спеціальної витривалості плавця.	2
10.	Тема 10. Розвиток спритності плавця.	2
11.	Тема 11. Розвиток гнучкості.	2
	Разом:	34

7. Теми лабораторних занять - не передбачено

8. Самостійна робота Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1.		
1.	Тема 1. Підготовчі вправи звикання до води.	4
2.	Тема 2. Методика навчання плаванню кролем на грудях.	4
3.	Тема 3. Методика навчання плаванню кролем на спині.	4
4.	Тема 4. Методика навчання брасом.	2
Кредит 2.		
5.	Тема 5. Методика навчання батерфляю.	6
6.	Тема 6. Методика навчання стартів та поворотів.	2
7.	Тема 7. Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях.	4
8.	Тема 8. Вдосконалення техніки плавання кролем на спині.	4
9.	Тема 9. Вдосконалення техніки плавання брасом.	2
10.	Тема 10. Вдосконалення техніки плавання батерфляем.	2
Кредит 3.		
11.	Тема 11. Вдосконалення техніки старів та поворотів.	4
12.	Тема 12. Прикладне плавання.	4
13.	Тема 13. Розвиток сили.	6
14.	Тема 14. Розвиток загальної та спеціальної витривалості плавця.	6
15.	Тема 15. Розвиток спритності плавця.	2
Кредит 4.		
16.	Тема 16. Розвиток гнучкості.	8
17.	Тема 17. Ігри для дошкільнят (Ігри для ознайомлення з водою).	6
18.	Тема 18. Ігри для дошкільнят. (Ігри для ознайомлення з диханням у воді. Ігри з плавальними рухами).	4
19.	Тема 19. Ігри для дітей шкільного віку. (Ігри для ознайомлення з властивостями води).	2
20.	Тема 20. Ігри для дітей шкільного віку. (Ігри для засвоєння найпростіших стрибків у воду. Естафети).	2
21.	Тема 21. Організація та проведення свята «Нептуна».	2
Разом:		80

9. Індивідуальне науково-дослідне завдання

Індивідуальне науково-дослідне завдання складається з двох напрямів:

I- підготовка та захист контрольної роботи (для студентів ЗФН);

II- підготовка доповідей з висвітленням проблем історії розвитку плавання,

техніки виконання різних видів плавання та методики навчання обраній вправі плавця (для студентів ДФН).

Підготовка та захист контрольної роботи.

Основне завдання цього виду діяльності - навчити студентів індивідуально систематизовано обробляти та узагальнювати наукову літературу, складати стислу наукову інформацію з проблемних питань дисципліни.

Загальні вимоги до виконання індивідуального завдання:

- 1) Індивідуальне завдання виконується студентом самостійно у окремому зошиті.
- 2) Воно складається з вступу, викладення основного матеріалу та виснавок.

3) Оцінка індивідуального завдання здійснюється за результатами його перевірки та захисту.

10. Форми роботи та критерії оцінювання

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою:

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ECTS	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

Форми поточного та підсумкового контролю. Комплексна діагностика знань, умінь і навичок студентів із дисципліни здійснюється на основі результатів проведення поточного й підсумкового контролю знань (КР). Поточне оцінювання (індивідуальне, групове і фронтальне опитування, самостійна робота, самоконтроль). Завданням поточного контролю є систематична перевірка розуміння та засвоєння програмового матеріалу, виконання практичних, лабораторних робіт, уміння самостійно опрацювати тексти, складання конспекту рекомендованої літератури, написання і захист реферату, здатності публічно чи письмово представляти певний матеріал.

Критерії оцінювання відповідей на практичних заняттях:

Студенту виставляється відмінно коли відповідь або завдання відзначається повнотою виконання без допомоги викладача. Студент володіє узагальненими знаннями з предмета, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє застосовувати вивчений матеріал; вирішує складні проблемні завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозування явищ; вміє ставити та розв'язувати проблеми.

Студенту виставляється дуже добро коли відповідь і завдання повні, але з деякими огріхами, виконані без допомоги викладача. Студент вільно володіє вивченим матеріалом, зокрема, застосовує його на практиці; вміє аналізувати і систематизувати наукову та методичну інформацію. Використовує загальновідомі доводи у власній аргументації, здатен до самостійного опрацювання навчального матеріалу, але потребує консультації викладача.

Студенту виставляється добре коли відповідь і завдання відзначаються неповнотою виконання без допомоги викладача. Студент може зіставити, узагальнити, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; знання є достатньо повними; вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних педагогічних ситуаціях. Відповідь його повна, логічна, обґрунтована, але з деякими огріхами. Здатен на реакцію відповіді іншого студента, опрацювати матеріал самостійно.

Студенту виставляється достатньо коли відповідь і завдання відзначаються наявністю фрагментарності виконання за консультацією викладача або під його керівництвом. Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів; з допомогою викладача виконує елементарні завдання; контролює свою відповідь з декількох простих речень; здатний усно відтворити окремі частини теми; має фрагментарні уявлення про роботу з науково-методичним джерелом, відсутні сформовані уміння та навички.

Студенту виставляється мінімальний задовільно коли відповідь і завдання відзначаються високою фрагментарністю виконання під керівництвом викладача. Теоретичний зміст курсу засвоєно частково, необхідні практичні уміння роботи не сформовані, більшість передбачених навчальною програмою навчальних завдань не виконано.

Оцінка за виконання індивідуального науково-дослідного завдання, завдань самостійної роботи виставляється з урахуванням таких параметрів:

- визначення ступеня засвоєння матеріалу;
- визначення якості виконання роботи;
- уміння обґрунтувати проблемне питання;
- уміння на практиці реалізувати засвоєний матеріал.

Кількість балів у кінці семестру повинна складати від 200 до 400 балів (за 4 кредити), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Відповідний розподіл балів, які отримують студенти за 4 крд.

Поточне оцінювання та самостійна робота													Накопичувальні бали
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	
15	15	20	10	10	10	20	20	20	20	20	10	10	

Поточне оцінювання та самостійна робота												
T14	T15	T16	T17	T18	T19	T20	T21	T22	T23	T24		
20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	400/100*	

* Примітка. Коефіцієнт для іспиту - 0,6. Іспит оцінюється в 40 б. Іспиту по плану немає.

11. Засоби діагностики

Засобами діагностики та методами демонстрування результатів навчання є: завдання до практичних занять, завдання для самостійної та індивідуальної роботи (зокрема есе, реферати), презентації результатів досліджень, тестові завдання, контрольні роботи.

12. Методи навчання

Усний виклад матеріалу: наукова розповідь, спрямована на аналіз фактичного матеріалу; пояснення – вербальний метод навчання, за допомогою якого розкривається сутність певного явища, закону, процесу; проблемне навчання, робота з підручником та додатковими джерелами, спостереження над усним мовленням, спостереження над мовним матеріалом, порівняльний аналіз, виразне читання текстів; ілюстрація – метод навчання, який передбачає показ предметів і процесів у їх символічному зображенні (малюнки, схеми, графіки та ін.).

13. Рекомендована література

Базова

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – Москва: ФиС, 2014. – 191 с.
2. Бутович Н.А., Чудовский В.И. Кроль – быстрее способ плавания. – Москва: ФиС, 2014. – 128 с.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – Москва: ФиС, 2016. – 96 с.
4. Глазирин І.Д. Курс лекцій з плавання (рукопис). – Черкаси, 2015. – 184 с.
5. Ганчар І.Л. Плавання: Теорія і методика преподавания: Учебник – Минск: Четыре четверти; Экопесперктива, 2014. – 352 с.

6. Гусинский З.С. Инструкция по оказанию помощи пострадавшим на водах. – Москва, 2014. – 30 с.
7. Євген Приступа, Олег Слімаковський, Микола Лук'яненко. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика. – Дрогобич: видання Тзов “Вимір”, 2015. – 449 с.
8. Каунсилмен Джеймс. Е. Наука о плавании. Перевод с англ.
9. Э.А. Голубевой. – Москва : ФьиС, 2016. 431 с.
10. Каунсилмен Джеймс. Е. Спортивное плавание. Пер. с англ. Москва: ФиС, 2015. – 208 с.
11. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. – Київ. 2017. – 96 с.
12. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Плавать должен каждый. – Київ: Здоров'я, 2014. – 96 с.
13. Макаренко Л.П. Підготовка юних пловців. Москва: ФиС, -- 2014. – 285 с.
14. Макаренко Л.П. Учите плавать малишей. Москва: ФиС, -- 2014– 31 с.
15. Макаренко Л.П. Юный пловец: Уч. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов факультетов физической культуры. Москва: ФиС, -- 2015 – 288 с.
16. Никицкий Б.Н. Плавание. Учебное пособие для факультетов физ. воспитания пед. институтов. – Москва: Просвещение, 2014 – 324 с.

Допоміжна

1. Бакшеев М.Д. Возрастные особенности формирования техники старта в плавании на спине: Авторефер. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 2014. – 20 с.
2. Бишаева А.А. Совершенствование движений в процессе физического воспитания с учетом возрастных возможностей двигательных функций. (Исследования на детях 5 – 10 лет): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2014. – 20 с.
3. Булах И.М. Плавание от рождения до школы. Минск: Полымя, 2015 – 106 с.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. – Москва: ФиС, 2014, 47 с.
- Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. – Москва: ФиС, 2014, 142 с.

14. 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/>