

**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 /Педагогіка
спеціальність 017 Фізична культура та спорт
освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

Миколаїв – 2019 р.

Розробник: Чумаченко Олександр Юрійович, доцент кафедри спорту, доктор філософії в галузі біології _____ (Чумаченко О.Ю.)

Програму схвалено на засіданні кафедри спорту

Протокол від 27 серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри спорту _____ (Славітак 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 _____ (Кузнєцова 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
Спеціальність 017 Фізична культура та спорт.

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; спортивна фізіологія; педагогіка; психологія; теорія та методика обраного виду спорту; історія фізичної культури.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Плавання та методика викладання» є професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Плавання та методика викладання» є:

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.

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.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми 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.
- На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг 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. Сухе 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 швидкості плавця.

3. 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 И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учебник – Минск: Четыре четверти; Экспертиза, 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. Подготовка юных пловцов. Москва: ФиС, -- 2014. – 285 с.
14. Макаренко Л.П. Учите плавать малышей. 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: Польша, 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.

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:

4 семестр- залік (денна форма навчання)

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 **рівня та динаміки інтегральної підготовленості** студентів
- г) контроль засвоєння **професійних навичок** (проведення на оцінку окремих загально розвиваючих та спеціальних вправ плавців для різних вікових груп);

Оцінка рівня теоретичних знань здійснюється за допомогою:

- а) поточного опитування під час практичних занять; діапазон оцінки за усну відповідь на запитання коливається від 1 до 3 балів, в залежності від складності питання та повноти відповіді.
- б) контрольних письмових робіт, що базуються на засвоєному навчальному матеріалі кредитів, включаючи матеріал, винесений на самостійне опрацювання; КР поєднують тестові та текстові завдання; оцінка за вірну відповідь на тестове запитання – 1-2 бали. Відповідь на текстове запитання, в залежності від обсягу та змістовності, оцінюється від 1 до 10 балів.

Оцінка рівня оволодіння технікою плавання здійснюється за допомогою:

- а) оцінювання **практичного виконання студентами окремих елементів** (1-20 балів);
- б) оцінювання **практичного виконання студентами цілісної вправи** (1-20 балів);

Оцінка рівня засвоєння професійних навичок здійснюється за допомогою навчальної практики, а саме:

- а) проведення окремих загально розвиваючих вправ;
- б) проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття з плавання, або секційного заняття, для різних вікових груп;
- в) аналізу проведення навчальної практики – визначення помилок, надання зауважень та пропозицій.

Діапазон оцінок за навчальну практику складає від 1 балу (за доповнення чи зауваження при аналізуванні проведення навчальної практики) до 5 балів, в залежності від складності завдання та ступеню професійної підготовленості студента при його вирішуванні.