

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
факультет фізичної культури
кафедра спорту і спортивних ігор

1. Загальна інформація про курс

Назва курсу, мова викладання	Теорія і методика плавання українська
Викладачі	Зубаль Майя Вікторівна, кафедра спорту і спортивних ігор, доцент; Райтаровська Ірина Валентинівна, кафедра спорту і спортивних ігор, старший викладач
Профайл викладачів	http://sportkaf.kpnu.edu.ua
E-mail:	zubal@kpnu.edu.ua raitarovska@kpnu.edu.ua
Сторінка курсу в MOODLE	
Консультації	Понеділок: 14.20 – 16.00 Четвер: 14.10 – 16.00

2. Анотація до курсу

Дисципліна вільного вибору студентів «Теорія і методика плавання» для підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт, у першу чергу спрямована на загальну та професійну підготовку конкурентоздатного фахівця, тренера з видів спорту який володіє методологією наукового дослідження, сучасними технологіями у сфері фізичної культури і спорту, в змозі здійснювати оцінювання рівня підготовленості спортсменів і команд. Навчальна дисципліна передбачає вивчення 6-ти тем, які розглядатимуться на лекційних заняттях та практичних заняттях: «Вступ в дисципліну «Теорія і методика плавання». Історія і розвиток плавання у світі та в Україні», «Техніка безпеки на заняттях з плавання», «Технічні особливості навчання спортивних стилів плавання», «Організація та планування процесу початкового навчання плаванню», «Методичні особливості проведення кондиційного тренування з плавання для різних груп населення», «Організація роботи ДЮСШ».

Опанування на відповідному рівні навчальною дисципліною «Теорія і методика плавання» дасть можливість здобувачам вищої освіти першого бакалаврського рівня кваліфіковано використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички у подальшій професійній діяльності, а це у свою чергу стане їм в нагоді під час написання кваліфікаційної роботи бакалавра.

3. Мета курсу

Мета вивчення вибіркового компоненту дисципліни вільного вибору студентів «Теорія і методика плавання» полягає у формуванні загальних та фахових компетентностей, програмних результатів навчання у майбутніх тренерів з видів спорту; забезпечення їх теоретичної, методичної та практичної підготовки до майбутньої професійної діяльності; надання для здобувачів вищої освіти знання змісту навчального матеріалу та його планування відповідно до програми ДЮСШ та інших видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності з різними верстами населення.

Завдання курсу:

1. Сформувані у здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітні спеціальні (фахові, предметні) компетентності, які визначені освітньо-професійною програмою «Тренер з видів спорту».
2. Опанувати навчальний матеріалом вибіркової дисципліни на відповідному рівні.

4. Результати навчання

За результатами вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика плавання» в здобувачів першого (бакалаврського) рівня формуються наступні програмні результати навчання:

- здійснювання навчання руховим діям та розвиток рухової якості людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- демонстрація готовності до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення;
- оцінювання рухової активності людини та її фізичного стану, складання та реалізації програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;
- використання засвоєних умінь і навичок занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

За наслідками вивчення курсу здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня повинні **знати**:

- предмет і завдання вибіркового компоненту «Теорія і методика викладання плавання»;
- класифікацію, систематику і термінологію з плавання;

- особливості вивчення плавання в ДЮСШ, коледжах, закладах вищих освіти, спортивно-оздоровчих та фізкультурно-спортивних клубах, клубах з видів спорту;
- організація і проведення занять з плавання на факультеті фізичної культури;
- лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога на заняттях з плавання;
- особливості методики проведення занять плавання з дітьми, підлітками та дорослими; кондиційних тренувань в різних вікових групах;
- організацію змагань і методику суддівства з плавання.

Вміти:

- володіти знаннями, практичними вміннями і навичками спортивних стилів плавання;
- знаходити помилки у виконанні рухових дій та шляхи їх виправлення;
- підбирати вправи для вирішення найрізноманітніших завдань початкового процесу навчання рухових дій;
- здійснювати контроль за спеціально-підготовчими вправами, направленістю фізичного навантаження, величиною навантаження;
- організувати заняття з плавання в окремих вікових групах та з розподілом за статтю;
- провести змагання з плавання, підготувати необхідну документацію;
- виконувати завдання, щодо складання і проведення окремих частин тренування з наступним його аналізом;
- надавати долікарську допомогу на заняттях з плавання.

5. Формат курсу

Стандартний курс (очний, заочний). Організація навчання здійснюється відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» <https://drive.google.com/file/d/1ZbMN35h-7ZSJBOVvL2bTCaLtRbcQA86/view> та «Положення про дистанційне навчання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/1c--sYRfDI_iAT7L766LprKB-x9GGKaEy/view

Комплекс навчально-методичного забезпечення розміщено у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle. Також у цьому середовищі представлений «Електронний журнал».

6. Обсяг і ознаки курсу

Найменування показників	Характеристика навчального курсу	
	денна форма навчання	заочна форма навчання

Освітня програма, спеціальність	Тренер з виді спорту, 017 Фізична культура і спорт	Тренер з виді спорту, 017 Фізична культура і спорт
Рік навчання/ рік викладання	другий 2021-2022 / перший	другий 2021-2022/ перший; третій 2022- 2023/ другий
Семестр вивчення	4	4,5
нормативна/вибіркова	вибіркова	вибіркова
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити ЄКТС	4 кредити ЄКТС
Загальний обсяг годин	120 год.	120 год.
Кількість годин навчальних занять	40 год.	14 год.
Лекційні заняття	16 год.	6 год.
Практичні заняття	24 год.	8 год.
Семінарські заняття	0 год.	0 год.
Лабораторні заняття	0 год.	0 год.
Самостійна та індивідуальна робота	80 год.	106 год.
Форма підсумкового контролю	залік	залік

7. Пререквізити курсу

Для вивчення курсу «Теорія і методика плавання» здобувачі вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» повинні володіти базовими знанням з дисциплін «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Біохімія», «Сучасні інформаційні технології у фізичній культурі і спорті», «Психологія спорту», «Адаптивний спорт», «Медичні основи фізичної культури і спорту».

8. Технічне й програмне забезпечення /обладнання

Викладання освітнього компоненту «Теорія і методика плавання» потребує: спортивний зал; плавальний басейн (плавальні дошки, окуляри для плавання, нудлси); ноутбуку як мінімум для викладача, мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до Інтернету, для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle: (виконання тестових завдань для поточного контролю; виконання завдань самостійної роботи; виконання домашніх завдань).

9. Політики курсу

Запізненні завдання (письмові роботи). Здобувачам вищої освіти, які вчасно не мають можливості здати домашні розрахункові завдання викладач надає можливість для їх повторного виконання і здачі у визначеним ним строк.

Академічна доброчесність. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Університету та Правил; відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, скласти (перескласти) екзамени, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни.

Література. Уся література, яку студенти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

10. Схеми курсу

Дата / кількість акад. годин	Тема, план	Форма заняття	Матеріали	Література Інтернет-ресурси	Завдання, год.	Вага оцінки (балів)	Термін виконання
2/1*год.	Тема 1. Історія і розвиток плавання у світі та в Україні. 1. Роль плавання у житті людини. 2. Історія і розвиток плавання в світі. 3. Історія і розвиток плавання в Україні. 4. Федерація плавання в Україні.	Лекція	Лекційний матеріал, презентація	3, с.8-40 9, 5-10	Переглянути презентацію 1 години. Опрацювати основну літературу 2 години.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 100 балів.	Січень-лютий 2022 н.р./ червень 2022 н.р.*
2/1*год.	Тема 2. Техніка безпеки на заняття з плавання 1. Вимоги до проведення заняття з плавання. 2. Долікарська допомога при нещасних випадках на воді.	Лекція	Лекційний матеріал, презентація	9, с.66-72	Переглянути презентацію 1 години. Опрацювати основну літературу 2 години.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 100 балів.	Січень-лютий 2022 н.р./ червень 2022 н.р.*
4/1*год.	Тема 3. Технічні	Лекція	Лекційний	4, с.12-100	Переглянути	За	Січень-

	<p>особливості навчання спортивних стилів плавання.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Аналіз техніки та методика навчання способом «кроль на грудях». 2. Аналіз техніки та методика навчання способом «кроль на спині». 3. Аналіз техніки та методика навчання способом «брас». 4. Аналіз техніки та методика навчання способом «батерфляй». 5. Аналіз техніки та методика навчання стартів. 6. Аналіз техніки та методика навчання поворотів. 7. Техніка пірнання у дожину та глибину. 		матеріал, презентація	9, с.14-34	презентацію 1 години. Опрацювати основну літературу 2 години.	результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 100 балів.	лютий 2022 н.р./ червень 2022 н.р.*
4/1*год.	<p>Тема 4. Організація та планування процесу початкового навчання плаванню.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Завдання початкового навчання плаванню. 2. Комплектування навчальних груп. 	Лекція	Лекційний матеріал, презентація	4, с.12-100 9, с.40-60	Переглянути презентацію 1 години. Опрацювати основну літературу 2 години.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 100	Січень-лютий 2022 н.р./ червень 2022 н.р.*

	3. Організація занять з початкового навчання плаванню. 4. Планування та проведення занять з початкового навчання плаванню.					балів.	
2/1*год.	Тема 5. Особливості проведення кондиційного тренування з плавання для різних груп населення. 1. Основні принципи кондиційного тренування. 2. Оздоровче та лікувальне плавання.	Лекція	Лекційний матеріал, презентація	2, 55-100, 9, с. 64-67	Переглянути презентацію 1 години. Опрацювати основну літературу 2 години.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 100 балів.	Січень-лютий 2022 н.р./ червень 2022 н.р.*
2/1*год.	Тема 6. Організація діяльності спортивної школи. 1.Класифікація спортивних шкіл. 2. Завдання створення та діяльності ДЮСШ. 3. Зміст роботи ДЮСШ. 4. Зміст типового Положення про ДЮСШ .	Лекція	Лекційний матеріал, презентація	8, с.59-150	Переглянути презентацію 1 години. Опрацювати основну літературу 2 години.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 100 балів.	Січень-лютий 2022 н.р./ червень 2022 н.р.*
2 год.	Тема 7. Аналіз підводних, підготовчих та імітаційних вправ на суші та воді для вивчення техніки способів плавання.	Практичне заняття	Конспекти практичних занять	3, с.8-40 9, 5-10	Перегляд методичного фільму «Техніка плавання»; - Ознайомлення із інформаційними	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється	Березень-травень 2022 н.р./червень 2022 н.р.*

					ресурсами – 2 години	в 100 балів.	
2 год	Тема 8. Основні заходи безпеки на заняттях у водному середовищі.	Практичне заняття	Конспекти практичних занять	9, с.66-72	Описати способи транспортування потопаючого у воді – 1 година	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 100 балів.	Березень-травень 2022 н.р./червень 2022 н.р.*
2 год.	Тема 9. Розучування техніки плавання спортивного стилю «кроль на грудях», «кроль на спині».	Практичне заняття	Конспекти практичних занять	4, с.12-100, 9, с.17-24	Описати інвентар, який використовується на заняттях з плавання – 1 година	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 100 балів.	Березень-травень 2022 н.р./грудень 2023 н.р
2/0,5*	Тема 10. Розучування техніки спортивного плавання стилем “Брас”, “Батерфляй”.	Практичне заняття	Конспекти практичних занять	4, с.12-100, 9, с. 24-30	Дати характеристику техніки рухів ніг, рук – 1 година	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 100 балів.	Березень-травень 2022 н.р./грудень 2023 н.р

2 год.	Тема 11. Розучування техніки стартів і поворотів	Практичне заняття	Конспекти практичних занять	4, с.12-100, 5, с. 30-37	Описати різновиди стартів та поворотів при окремих стилях плавання – 1 година	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 100 балів	Березень-травень 2022 н.р./грудень 2023 н.р
2 год	Тема 12. Особливості проведення тренувального заняття з плавання.	Практичне заняття	Конспекти практичних занять	2, с.2-21	Описати етапи підготовки спортсменів. – 1 година	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 100 балів	Березень-травень 2022 н.р./грудень 2023 н.р
2 год.	Тема 13. Організація та методика проведення тренувального заняття з плавання з дітьми дошкільного віку.	Практичне заняття	Конспекти практичних занять	2, с.2-21	Описати показання та протипоказання до занять – 1 година	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 100 балів	Березень-травень 2022 н.р./грудень 2023 н.р
2 год.	Тема 14. Організація та методика проведення тренувального заняття з плавання вихованцями шкільного віку.	Практичне заняття	Конспекти практичних занять	4, с.16-46	Описати сновні вимоги до комплектування груп початкової та базової підготовки, спортивного удосконалення – 2 години	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 100 балів	Березень-травень 2022 н.р./грудень 2023 н.р

4 год.	Тема 15. Проведення кондиційного тренування з плавання для різних груп населення.	Практичне заняття	Конспекти практичних занять	4, с. 90-92	Підібрати вправи для кондиційного тренування (на вибір статі і вік) – 2 години	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 100 балів	Березень-травень 2022 н.р./грудень 2023 н.р
2 год.	Тема 16. Проведення занять з оздоровчого та лікувального плавання.	Практичне заняття		9, с. 73-80	Описати схожість та відмінність оздоровчого та лікувального плавання – 1 години	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 100 балів	Березень-травень 2022 н.р./грудень 2023 н.р
2 год.	Тема 11. Аналіз навчально-тренувальної та спортивної роботи ДЮСШ.	Практичне заняття	Конспекти практичних занять	6, с. 10-90	Підібрати документація тренера в ДЮСШ – 1 година	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 100 балів	Березень-травень 2022 н.р./грудень 2023 н.р
* - перелік годин на заочній формі навчання							

11. Система оцінювання та вимоги

Оцінювання курсу «Теорія і методика плавання» здійснюється на практичних заняттях. Здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за результатами усної відповіді, тестового контролю, самостійної роботи можуть отримати позитивні оцінки, крім того вони отримують позитивні оцінки за виконанні завдання домашньої роботи із розв'язання розрахункового завдання. За результатами поточного контролю здобувачі вищої освіти можуть набрати максимальну кількість балів, яка дорівнює 100.

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів. Здобувач вищої освіти, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з невідповідністю або недостатньою відповідністю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, завдання самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні заняття, нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівнів (10, 11, 12).

Оцінку «Відмінно» отримує здобувач вищої освіти який виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української літературної мови.

Оцінку «Добре» отримує студент який відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки «Відмінно», але при цьому допускає 1-2 помилки, які сам і виправляє, і 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформленні висловлювання. Студент вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях.

Оцінку «Задовільно» студент отримує коли виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає

неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не в змозі захистити проєкт побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.

Оцінку «Незадовільно» студент отримує коли виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, не володіє методичним апаратом, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем, хаотично і невпевнено викладає матеріал. Студент неспроможний виконати стандартні завдання навіть після навідних питань викладача.

Оцінювання іспиту: 40-35 балів «відмінно»; 34-29 балів – «добре»; 28-24 бали – «задовільно»; 23 бали і менше – «незадовільно» (студенту виставляється –1 бал).

Студенти, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до іспиту. Вони допускаються до іспиту після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю. Вважається, що студент підготувався до іспиту, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 24 балам. Студентам, які за іспит отримали незадовільну оцінку, дозволяється ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки. Ліквідація академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяється до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускається не більше двох разів з навчальної дисципліни: один раз викладачеві, другий – комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету. Якщо студент ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету, його відповідь оцінюється за 100-бальною шкалою без урахування результатів поточної успішності.

Список рекомендованої літератури

1. Ванджура В. Я. Рекомендації та план-конспекти навчання дітей плаванню. Тернопіль: видавництво «Горлиця», 2009. 22 с. з іл.
2. Викулов А. Д. Плавание . Москва: 2001. 150 с.
3. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник. К.: Кондор, 2006. 502 с.
4. Платонов В. Н. Плавание. Київ: Олімпійська література, 2000. 495 с.
5. Райтаровська І. В., Зубаль М. В. Робочий зошит з дисципліни "Теорія і методика плавання". Київ : КНТ, 2017. 22 с.
6. Шишкін О. П., Райтаровська І. В. Плавання. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. 156 с.