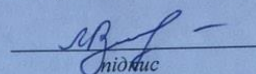


Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор

 М. В. Прозар

27 серпня 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПЛАВАННЯ

для підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за освітньо-професійною програмою Тренер з видів спорту
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
мова викладання українська

2021-2022 навчальний рік


Розробники програми: М. В. Зубаль, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор
І. В. Райтаровська, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол №13 від 27 серпня 2021 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



І. І. Стасюк

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. 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.

2. Обсяг дисципліни

| Найменування показників | Характеристика навчальної дисципліни | |
|------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
| | денна форма навчання | заочна форма навчання |
| Рік навчання | 2-й рік | 2-й, 3-й рік |
| Семестр вивчення | IV семестр | IV, V семестри |
| Кількість кредитів ЄКТС | 4 кредити | 4 кредити |
| Загальний обсяг годин | 120 годин | 120 годин |
| Кількість годин навчальних занять | 40 годин | 14 годин |
| Лекційні заняття | 16 годин | 6 годин |
| Практичні заняття | 24 години | 8 годин |
| Семінарські заняття | - | - |
| Лабораторні заняття | - | - |
| Самостійна та індивідуальна робота | 80 годин | 106 годин |
| Форма підсумкового контролю | залік | залік |

3. Статус дисципліни: дисципліна вільного вибору студента.

4. Передумови для вивчення дисципліни: завдяки вивченню навчальних дисциплін «Історія фізичної культури», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Теорія і методика рухливих ігор і забав» на попередніх курсах здобувачі вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт мають сформуватися комплекс теоретичних знань, а саме: аналіз розвитку українського і світового спортивного плавання; координованість дій скелетно-м'язової системи та застосування ігор і забав в воді для засвоєння технічних елементів в плаванні.

5. Програмні компетентності навчання:

Загальні компетентності:

- здатність застосування знання у практичних ситуаціях;

Фахові компетентності:

- здатність до організації оздоровче-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

б. За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту «Теорія і методика плавання» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами (здобувачі вищої освіти вміють використовувати базову техніку плавання під час прикладного, лікувального, оздоровчого плавання; підбирати вправи та складати комплекси кондиційного тренування для різних вікових груп);

- демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення (здобувачі вищої освіти на власному прикладі пропагандують цінність здорового способу життя);

- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи (здобувачі вищої освіти в змозі визначати оптимальне навантаження для різних вікових груп та застосовувати під час проведення різноманітних видів тренувань з плавання);

- використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості (здобувачі вищої освіти вміють використовувати базову техніку плавання під час проведення різних форм занять).

За наслідками вивчення обов'язкового компоненту професійної підготовки здобувачів вищої освіти 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.

7. Засоби діагностики результатів навчання: завдання поточного контролю, залік.

8. Програма навчальної дисципліни

Денна форма навчання

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------------------|---------------------|---------------------|-------------------|----------------------|
| | разом | у тому числі | | | | | |
| | | лекційні заняття | практичні заняття | семінарські заняття | лабораторні заняття | самостійна робота | індивідуальна робота |
| ЗМ 1. Аналіз техніки і організація навчально-тренувального процесу з плавання | | | | | | | |
| Тема 1. Історія і розвиток плавання у світі та в Україні. | 6 | 2 | | - | - | 4 | - |
| Тема 2. Техніка безпеки на заняття з плавання. | 6 | 2 | | - | - | 4 | - |
| Тема 3. Технічні особливості навчання спортивних стилів плавання. | 9 | 4 | | - | - | 5 | - |
| Тема 4. Організація та планування процесу початкового навчання плаванню. | 8 | 4 | | - | - | 4 | - |
| Тема 5. Особливості проведення кондиційного тренування з плавання для | 6 | 2 | | - | - | 4 | - |

| | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|---|---|-----------|---|
| різних груп населення. | | | | | | | |
| Тема 6. Організація діяльності спортивної школи. | 6 | 2 | | - | - | 4 | - |
| Тема 7. Аналіз підвидних, підготовчих та імітаційних вправ на суші та воді для вивчення техніки способів плавання. | 7 | | 2 | | | 5 | |
| Тема 8. Основні заходи безпеки на заняттях у водному середовищі. | 7 | | 2 | | | 5 | |
| Тема 9. Розучування техніки плавання спортивного стилю «Кріль на грудях», «Кріль на спині». | 7 | | 2 | | | 5 | |
| Тема 10. Розучування техніки спортивного плавання стилем «Брас», «Батерфляй». | 7 | | 2 | | | 5 | |
| Тема 11. Розучування техніки стартів і поворотів. | 7 | | 2 | | | 5 | |
| Тема 12. Особливості проведення тренувального заняття з плавання. | 7 | | 2 | | | 5 | |
| Тема 13. Організація та методика проведення тренувального заняття з плавання з дітьми дошкільного віку. | 7 | | 2 | | | 5 | |
| Тема 14. Організація та методика проведення тренувального заняття з плавання вихованцями шкільного віку. | 7 | | 2 | | | 5 | |
| Тема 15. Проведення кондиційного тренування з плавання для різних груп населення. | 9 | | 4 | | | 5 | |
| Тема 16. Проведення занять з оздоровчого та лікувального плавання. | 7 | | 2 | | | 5 | |
| Тема 17. Аналіз навчально-тренувальної та спортивної роботи ДЮСШ. | 7 | | 2 | | | 5 | |
| Разом за змістовим модулем 1 | 120 | 16 | 24 | - | - | 80 | - |

Заочна форма навчання

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------------------|---------------------|---------------------|-------------------|----------------------|
| | разом | у тому числі | | | | | |
| | | лекційні заняття | практичні заняття | семінарські заняття | лабораторні заняття | самостійна робота | індивідуальна робота |
| ЗМ 1. Аналіз техніки і організація навчально-тренувального процесу з плавання | | | | | | | |
| Тема 1. Історія і розвиток плавання у світі та в Україні. | 4 | 1 | | - | - | 3 | - |
| Тема 2. Техніка безпеки на заняттях з плавання. | 4 | 1 | | - | - | 3 | - |
| Тема 3. Технічні особливості навчання спортивних стилів плавання. | 6 | 1 | | - | - | 5 | - |

| | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|----------|----------|----------|------------|----------|
| Тема 4. Організація та планування процесу початкового навчання плаванню. | 6 | 1 | | - | - | 5 | - |
| Тема 5. Особливості проведення кондиційного тренування з плавання для різних груп населення. | 4 | 1 | | - | - | 3 | - |
| Тема 6. Організація діяльності спортивної школи. | 8 | 1 | | - | - | 7 | - |
| Тема 7. Аналіз підвидних, підготовчих та імітаційних вправ на суші та воді для вивчення техніки способів плавання. | 16 | | 1 | - | - | 15 | - |
| Тема 8. Основні заходи безпеки на заняттях у водному середовищі. | | | | | | | |
| Тема 9. Розучування техніки плавання спортивного стилю «Кроль на грудях», «Кроль на спині». | 17 | | 2 | - | - | 15 | - |
| Тема 10. Розучування техніки спортивного плавання стилем “Брас”, “Батерфляй”. | | | | | | | |
| Тема 11. Розучування техніки стартів і поворотів. | | | | | | | |
| Тема 12. Особливості проведення тренувального заняття з плавання. | 11 | | 1 | - | - | 10 | - |
| Тема 13. Організація та методика проведення тренувального заняття з плавання з дітьми дошкільного віку. | 11 | | 1 | - | - | 10 | - |
| Тема 14. Організація та методика проведення тренувального заняття з плавання вихованцями шкільного віку. | | | | | | | |
| Тема 15. Проведення кондиційного тренування з плавання для різних груп населення. | 11 | | 1 | - | - | 10 | - |
| Тема 16. Проведення занять з оздоровчого та лікувального плавання. | 11 | | 1 | - | - | 10 | - |
| Тема 17. Аналіз навчально-тренувальної та спортивної роботи ДЮСШ. | 11 | | 1 | - | - | 10 | - |
| Разом за змістовим модулем 1 | 120 | 6 | 8 | - | - | 106 | - |

9. Форма поточного та підсумкового контролю – залік

10. Критерії оцінювання результатів навчання

| | | |
|-------------------|-------------------|---------------------|
| Поточний контроль | | Загальна сума балів |
| Поточний контроль | Самостійна робота | |
| 50 | 50 | 100 |

Поточний контроль (100 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12.

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

| Сума балів за 100-бальною шкалою | Оцінка в ECTS | Значення оцінки ECTS | Критерії оцінювання теоретичної підготовки | Критерії оцінювання практичної підготовки | Рівень компетентності | Оцінка за національною шкалою |
|----------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| | | | | | | Диференційований залік |
| 90-100 | A | відмінно | Студент вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдумання і нахили | Плавання 4 стилями плавання виконано правильно, точно, впевнено і вільно | Високий (творчий) | відмінно |
| 82-89 | B | дуже добре | Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна | Плавання 4 стилями плавання виконано правильно, точно, впевнено і вільно, але допущена одна не суттєва помилка | Достатній (конструктивно-варіативний) | добре |
| 75-81 | C | добре | Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок | Плавання 3 стилями плавання виконано правильно, але допущено не більше двох незначних помилок, які ведуть до неточного виконання деталей техніки | | |
| 67-74 | D | задовільно | Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих | Плавання 2 стилями плавання виконано в основному правильно, але з однією помилкою, яка призводить до невиконання деталі техніки або трьом помилкам, які спричиняють неточне виконання рухової дії | Середній (репродуктивний) | задовільно |
| 60-66 | E | достатньо | Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні | Плавання 2 стилями плавання виконано в основному правильно, але з однією грубою помилкою | | |
| 35-59 | FX | задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю | Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу | При плаванні допущено спотворення основи техніки або допущено більше чотирьох інших помилок | Низький (рецептивно-продуктивний) | незадовільно |
| 1-34 | F | Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту | Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів | Технічний елемент не виконано зовсім | | |

Шкала оцінювання навчальної діяльності студентів

| Поточний контроль | Кількісний показник | Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання |
|-----------------------|---------------------|--------------------------------------------------|
| 50 м (вільний стиль) | 29,25 | 12 |
| | 35,25 | 10 |
| | 45,25 | 8 |
| | 55,25 | 6 |
| | 1:05 | 4 |
| 100 м (вільний стиль) | 1:11,0 | 12 |
| | 1:23,5 | 10 |
| | 1:43,5 | 8 |
| | 2:03,5 | 6 |
| | 2:23,5 | 4 |
| 50 м (на спині) | 35,75 | 12 |
| | 41,75 | 10 |
| | 51,75 | 8 |
| | 1:01,75 | 6 |
| | 1:12 | 4 |
| 100 м (на спині) | 1:21,5 | 12 |
| | 1:34,0 | 10 |
| | 1:56,5 | 8 |
| | 2:16,5 | 6 |
| | 2:26,5 | 4 |
| 50 м (брас) | 38,75 | 12 |
| | 45,25 | 10 |
| | 55,25 | 8 |
| | 1:05,25 | 6 |
| | 1:15,25 | 4 |
| 100 м (брас) | 1:28,5 | 12 |
| | 1:44,5 | 10 |
| | 2:03,5 | 8 |
| | 2:23,5 | 6 |
| | 2:43,5 | 4 |
| 50 м (батерфляй) | 33,25 | 12 |
| | 38,25 | 10 |
| | 48,25 | 8 |
| | 58,25 | 6 |
| | 1:08,25 | 4 |

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, не виконав 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, практично-семінарські, нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, 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 непередготовленістю або недостатньою підготовленістю 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).

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях за 12-ю системою оцінювання. Студенти для виконання завдань самостійної роботи заповнюють окремий зошит з дисципліни «Теорія і методика плавання».

Рейтингова оцінка з кредитного модуля

Рейтингова оцінка з кредитного модуля (RD) – сумарна підсумкова оцінка за багатобальною шкалою рівня засвоєння студентом певного кредитного модуля (навчальної дисципліни) упродовж його вивчення.

| Рейтингова оцінка з кредитного модуля | Оцінка за шкалою ECTS | Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %) | Екзаменаційна оцінка за національною шкалою | Національна залікова оцінка |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------|
| 90-100 і більше | A (відмінно) | 10 | відмінно | зараховано |
| 82-89 | B (дуже добре) | 25 | добре | |
| 75-81 | C (добре) | 30 | задовільно | |
| 67-74 | D (задовільно) | 25 | | |
| 60-66 | E (достатньо) | 10 | | не зараховано |
| 35-59 | FX (незадовільно з можливістю повторного складання) | | незадовільно | |
| 34 і менше | F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля) | | | |

Перескладання рейтингових оцінок (від 60 і більше балів) з метою їх підвищення дозволяється лише у виняткових випадках за погодженням з деканом факультету та з дозволу ректора університету.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок студента на навчальних заняттях з навчального (змістового) модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації студентом поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них.

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

Під час вивчення дисципліни необхідне таке обладнання: 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).

12. Рекомендована література

Основна

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.

Допоміжна

1. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів. Навчальне видання. К.: Олімпійська література, 2006. 264 с., іл.
2. Ганчар И. Л. Плавание: методика преподавания. Учебное пособие. Минск: Беларусь. Изд. Тов-о «Хата», 1994. 336 с.
3. Карпенко Е. Н. Плавание: игровой метод обучения. М.: ЧЕЛОВЕК, Донецк: Пространство, 2009. 48 с., (Библиотечка тренера).
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація. підруч. для студентів ін.-тів фіз виховання. К. : Олімпійська література, 2005. 470 с.

5. Мухоморова Е. Ю. Обучение малышей: Метод. Пособие. М. : Физкультура и спорт, 2008. 112 с., ил.
6. Плахтій П. Д. Основи фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. : ТОВ «Друкарня «Рута», 2012. 312 с.
7. Соколова Н. Г. Плавание и здоровье малыша. Ростов н/Дону: Феникс, 2007. 157, [1] с. (Мир вашего ребенка).
8. Спортивное плавание : путь к успеху : в 2 кн. К.: Олімп. лит., 2011. Кн. 1 пер. с англ. (гл. 1-8) И. Андреев. 480 с.
9. Спортивное плавание : путь к успеху : в 2 кн. К. : Олімп. лит., 2012. Кн. 2. 544 с.
10. Шульга Л. М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник. К.: Олімп. л-ра, 2008. 232 с. : іл.
11. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання: навч. посібник К.: Олімп. л-ра, 2012. – 216 с.: іл.
12. Шишкін О. П., Райтаровська І. В. Можливості людини у водному середовищі в умовах надмірних навантажень. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський:ТОВ «Друкарня «Рута», 2016. 132 с.

13. Рекомендовані джерела інформації

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| http://www.swimukraine.org.ua/ | Федерація плавання України |
| http://www.swim-video.ru | Відео про плавання |
| http://www.swimming.ru/ | Сайт шанувальників плавання |
| uk.wikipedia.org/wiki/Спортивное_плавання | Вікіпедія |
| ua-referat.com/Плавання | Реферати з плавання |
| http://vk.com/swimming_ru | Клуб шанувальників плавання |
| swim7.narod.ru | Все про плавання |
| http://lib.meta.ua | Бібліотека |
| http://dsmsu.gov.ua/index/ua | сайт Міністерства молоді і спорту України |
| http://ukrswim.org | сайт Ліги плавання України |
| http://testlib.meta.ua/ | Бібліотека. |