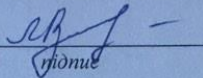


Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор

 М. В. Прозар

27 серпня 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ПЛАВАННЯ

для підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за освітньо-професійною програмою Середня освіта (Фізична культура)
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
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



Ю. В. Юрчишин

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення вибіркового компоненту дисципліни вільного вибору студентів «Теорія і методика викладання плавання» полягає у формуванні загальних та фахових компетентностей, програмних результатів навчання у майбутніх учителів фізичної культури; 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 навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти.

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 години
Форма підсумкового контролю	залік	залік

3. Статус дисципліни: вибіркового компоненту – дисципліна вільного вибору студента.

4. Передумови для вивчення дисципліни: завдяки вивченню навчальних дисциплін «Гігієна», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав» на попередніх курсах здобувачі вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) мають сформуватися комплекс теоретичних знань, а саме: історичні аспекти розвитку плавання в Україні та закордоном, особливості використання гігієнічних факторів для загартування організму школярів із використанням водних процедур, анатомічні особливості скелетних м'язів, які беруть активну участь у плаванні, ігри та забави на воді під час проведення уроків фізичної культури.

5. Програмні компетентності навчання:

Загальні компетентності:

- здатність до самовдосконалення та саморозвитку;
- здатність вільно спілкуватися державною мовою (усно і письмово);

Спеціальні компетентності спеціальності:

- здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури;
- здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей;
- здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей на основі розуміння положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки;
- здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей;
- здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, комунікативність;
- здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді.

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

- знати, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури (здобувачі вищої освіти охарактеризують новітні технології навчання та вдосконалення рухових дій);
- володіти актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини (майбутні вчителі фізичної культури в змозі використовувати тестові випробування для поточного, оперативного та підсумкового контролю з плавання);
- знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіти теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності (здобувачі вищої освіти мають чіткий механізм формування рухових дій; поетапний алгоритм розучування, засвоєння, закріплення рухової дії при розучуванні різних стилів плавання);
- знати вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу в галузі фізичного виховання і спорту (здобувачі вищої освіти вміють створювати різні типи і види документів);
- знати правила профілактики травматизму та надання першої допомоги; володіти основними методами захисту персоналу та населення від можливих

наслідків аварій, катастроф, стихійних лих (здобувачі вищої освіти вміють проводити комплекси заходів, які включають аварійно-рятувальні та інші невідкладні роботи по наданню першої долікарської допомоги);

- знати закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової діяльності (майбутні вчителі фізичної культури вміють використовувати базову техніку плавання під час прикладного, інклюзивного, лікувального, оздоровчого плавання; підбирати, складати комплекси фізичних вправ і самостійно контролювати вплив фізичних навантажень на організм для учнів);

- вміти розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять в сфері дитячо-юнацького спорту та зі спортсменами масових розрядів (майбутні вчителі фізичної культури здійснюють планування з урахуванням реальних можливостей для виконання планів, завдань на основі наявності матеріально-технічної бази, кадрів, спортивних традицій).

За наслідками вивчення курсу здобувачів вищої освіти повинні **знати**:

- предмет і завдання вибіркового компоненту «Теорія і методика викладання плавання»;

- особливості вивчення змістової лінії «Рухова діяльність» (по Савченко О. Я.)/ («Базова рухова активність» (по Шияну Р. Б.) (1-4 класи НУШ), модуля «Плавання» у закладах загальної середньої освіти;

- гігієнічні вимоги до занять з плавання;

- профілактику травматизму на заняттях з фізичної культури з плавання;

- класифікацію, систематику і термінологію з плавання;

- зміст, форми організації і методику проведення занять з плавання в закладах ЗСО;

- особливості методики проведення занять з плавання з учнями молодших та середніх класів;

- підготовку місць для занять з плавання (в басейні, на водоймищах тощо);

- організацію змагань і методику суддівства змагань з плавання.

Вміти:

- володіти знаннями, практичними вміннями і навичками спортивних стилів плавання;

- знаходити помилки у виконанні рухових дій та шляхи їх виправлення;

- здійснювати контроль за спеціально-підготовчими вправами, направленістю фізичного навантаження, величиною навантаження;

- підбирати вправи для вирішення найрізноманітніших завдань початкового процесу навчання рухових дій;

- організувати окреме заняття з оздоровчого та лікувального плавання;

- провести змагання з плавання у закладі ЗСО;

- 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
Аналіз техніки та методика навчання спортивного і прикладного плавання							
Тема 1. Класифікація видів плавання.	7	2	-	-	-	5	-
Тема 2. Формування рухового вміння та загальні особливості навчання плаванню.	9	4	-	-	-	5	-
Тема 3. Особливості методики навчання техніки спортивного плавання.	7	2	-	-	-	4	-
Тема 4. Особливості методики навчання техніки прикладного плавання.	7	2	-	-	-	4	-
Тема 5. Спортивні споруди для занять з плаванням.	4	2	-	-	-	4	-
Тема 6. Побудова занять інклюзивного, оздоровчого та лікувального плавання.	5	2	-	-	-	4	-
Тема 7. Організація та проведення свят та змагань з плавання.	7	2				4	
Тема 8. Аналіз техніки та методика навчання спортивного стиля плавання «Кріль на грудях».	7	-	2	-	-	5	-
Тема 9. Аналіз техніки та методика навчання спортивного стиля плавання «Кріль на спині».	7	-	2	-	-	5	-
Тема 10. Аналіз техніки та методика навчання спортивного стиля плавання «Брас».	7	-	2	-	-	5	-
Тема 11. Аналіз техніки та методика навчання спортивного стиля плавання «Батерфляй».	7	-	2	-	-	5	-
Тема 12. Аналіз техніки та методика навчання старту з води та тумбочки.	7	-	2	-	-	5	-
Тема 13. Аналіз техніки та методика навчання відкритого та закритого поворотів.	7	-	2	-	-	5	-
Тема 14. Аналіз техніки та методика навчання прикладного плавання.	7	-	2	-	-	4	-
Тема 15. Розучування дій при спасанні потопаючого.	7	-	2	-	-	4	-
Тема 16. Методика проведення інклюзивного, оздоровчого та лікувального плавання.	7	-	2	-	-	4	-
Тема 17. Організація та методика проведення	9	-	4	-	-	4	-

уроку фізичної культури з плавання.							
Тема 18. Організація та методика проведення свят і змагань з плавання.	7	-	2	-	-	4	-
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 та методика навчання спортивного і прикладного плавання							
Тема 1. Класифікація видів плавання.	7	1	-	-	-	6	-
Тема 2. Формування рухового вміння та загальні особливості навчання плаванню.	7	1	-	-	-	6	-
Тема 3. Особливості методики навчання техніки спортивного плавання.	7	1	-	-	-	6	-
Тема 4. Особливості методики навчання техніки прикладного плавання.	7	1	-	-	-	6	-
Тема 5. Спортивні споруди для занять з плаванням.	13	1	-	-	-	12	-
Тема 6. Організація та проведення свят та змагань з плавання.	-	-	-	-	-	-	-
Тема 7. Побудова занять інклюзивного, оздоровчого та лікувального плавання.	7	1	-	-	-	6	-
Тема 8. Аналіз техніки та методика навчання спортивного стиля плавання «Кроль на грудях».	26	-	2	-	-	24	-
Тема 9. Аналіз техніки та методика навчання спортивного стиля плавання «Кроль на спині».		-	-	-	-	-	-
Тема 10. Аналіз техніки та методика навчання спортивного стиля плавання «Брас».		-	-	-	-	-	-
Тема 11. Аналіз техніки та методика навчання спортивного стиля плавання «Батерфляй».		-	-	-	-	-	-
Тема 12. Аналіз техніки та методика навчання старту з води та тумбочки.	7	-	1	-	-	6	-
Тема 13. Аналіз техніки та методика навчання відкритого та закритого поворотів.	12	-	1	-	-	11	-
Тема 14. Аналіз техніки та методика навчання прикладного плавання.		-	-	-	-	-	-
Тема 15. Розучування дій при спасанні потопуючого.	6	-	1	-	-	5	-

Тема 16. Методика проведення інклюзивного, оздоровчого та лікувального плавання.	7	-	1	-	-	6	-
Тема 17. Організація та методика проведення уроку фізичної культури з плавання.	7	-	1	-	-	6	-
Тема 18. Організація та методика проведення свят і змагань з плавання.	7		1			6	
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	100
50	50	

Поточний контроль (100 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності та самостійної роботи 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 обдарування 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 непідготовленістю 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 робочий зошит з дисципліни «Теорія і методика викладання 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		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано
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, непідготовленістю 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: Горлиця, 2009. 22 с. (іл.)

2. Викулов А. Д. Плавание: Учебное пособие. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 367 с.

3. Глазирін І. Д. Плавання: Навчальний посібник. К.: Кондор, 2006. 502 с.

4. Шишкін О. П., Райтаровська І. В. Плавання: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Буйницький О.А., 2007. 156 с.

5. Шишкін О. П., Райтаровська І. В. Можливості людини у водному середовищі в умовах надмірних навантажень: [навч.-метод. посіб.]. Кам'янець-Подільський: Друкарня "Рута", 2016. 131 с.

6. Райтаровська І. В., Зубаль М. В. Робочий зошит з дисципліни "Теорія і методика викладання плавання". Київ: КНТ, 2017. 22 с.

7. Райтаровська І. В., Шишкін О. П. Теорія і методика викладання плавання: метод. рек. Київ: КНТ, 2017. 50 с.

Допоміжна

1. Плавание: Учебник для пед.фак.ин-тов физ. культ. Львів: Физкультура и спорт, 1984. 288 с

2. Булгакова Н. Ж., Попов О. И., Распопова Е. А. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. образования. 2-е изд., стер. М.: Академия, 2014. 320 с.

3. Ганчар И. Л. Плавание. Теория и методика преподавания: учебник для студ. фак. физ. восп. Минск: Четыре четверти, 1998. 352 с.

4. Іваськів С. М. Плавання: тестові завдання. Тернопіль: ТДПУ, 2002. 48 с.

13. Рекомендовані джерела інформації

http://usf.org.ua/	Федерація плавання України
http://www.swim-video.ru	Відео про плавання
http://ukrswim.org/	Ліга плавання України
http://www.swimming.ru/	Сайт шанувальників плавання
uk.wikipedia.org/wiki/Спортивне_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