

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра водних видів спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри водних видів спорту,
доцент

_____ В.П. Лашко

“ _____ ” _____ 2018 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Підвищення спортивної майстерності» (плавання) (ПСМ)

1 курс

ФКіС 017, ФВ 014

Бакалавр

Галузь знань 01 Освіта/педагогіка

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, 014 Середня освіта

Спеціалізація Тренерсько-викладацька діяльність, Вчитель фізичної культури

Факультет Фізичної культури і спорту, Факультет фізичного виховання

Вид дисципліни Обов'язкова

2018-2019 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» (плавання) для здобувачів вищої освіти бакалавр, галузі знань – «01 освіта/педагогіка», спеціальності – 017 «Фізична культура і спорт», 014 «Середня освіта».

Розробник:

Доцент Лашко В.П.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри водних видів спорту, факультету фізичної культури і спорту, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № 9 від 19 червня 2018 р.

Завідувач кафедри _____Лашко В.П.

_____ 2018 р.

Лашко В.П., 2018 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	Галузь знань <u>01 освіта/педагогіка</u> (шифр і назва)	Обов'язкова	
	<u>017 Фізична культура і спорт, 014 Середня освіта</u>		
Модулів – 6	Спеціалізація/освітня програма: тренерсько-викладацька діяльність, Середня освіта (фізична культура)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 6		I-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 180		I-й	II-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Ступінь вищої освіти: «Бакалавр»	Лекції	
		0 год.	0 год.
		Практичні, семінарські	
		38 год.	36 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
52 год.	54 год.		
Індивідуальні завдання: - год.			
Вид контролю: діф.залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання –40%-60%;

для заочної форми навчання -

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: сприяти покращенню професійної майстерності в спортивному плаванні; сприяти вдосконаленню техніко-тактичної майстерності та вдосконаленню фізичних якостей; досягнення максимального результату.

Завдання:

- вдосконалення компонентів спортивної майстерності;
- сприяти участі спортсменів-плавців на змаганнях різного рівня;
- озброєння студентів знаннями та вміннями з використання медико-біологічних і психологічних засобів та методів відновлення і стимуляції працездатності;
- надати студентам знання з планування тренувального процесу, контролю та обліку тренувальних і змагальних навантажень.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: вдосконалення технічної, тактичної та фізичної підготовки плавців; педагогічні засоби і методи відновлення і підвищення працездатності; медико-біологічні і психологічні засоби та методи відновлення і стимуляції працездатності; використання факторів зовнішнього середовища для відновлення і стимуляції працездатності; тестування сторін підготовленості плавців; самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень; правила суддівства змагань.

вміти: вивчати досвід вітчизняних та закордонних шкіл фізичного виховання та спортивного тренування, профілактики та оздоровлення засобами фізичного виховання та спорту; конкретизувати загальні завдання навчання руховим діям у залежності від віку, статі, індивідуальних особливостей, стану здоров'я, фізичної підготовленості спортсменів; оцінювати ступінь володіння руховою дією; підбирати і використовувати інформативні та надійні тести для визначення показників підготовленості спортсменів у відповідність їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей та специфіки виду спорту; використовувати результати медичних обстежень та тестувань, оцінювати рівень підготовленості спортсменів на етапі, періоді, циклі підготовки.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1. Вивчення та вдосконалення техніки плавання.

Тема 1 Техніка безпеки під час занять на стадіоні, у спортивному залі та басейні.

Тема 2 Узагальнення загально-фізичної і спеціальної підготовки.

Тема 3 Ознайомлення з сучасними методами проведення тренувальних занять.

Тема 4 Освоєння техніки поворотів.

Тема 5 Вдосконалення техніки старту.

Тема 6 Удосконалення спеціальної підготовки.

Змістовний модуль 2. Вдосконалення спеціальних фізичних якостей плавця.

- Тема 7 Удосконалення силових якостей плавця.
- Тема 8 Розвиток загальної витривалості.
- Тема 9 Удосконалення гнучкості.
- Тема 10 Розвиток швидкісних якостей.
- Тема 11 Розвиток спеціальних силових якостей плавця.
- Тема 12 Вдосконалення загально-фізичної підготовки.

Змістовний модуль 3 Удосконалення техніко тактичної майстерності в навчально-тренувальних і основних змаганнях.

- Тема 13 Вдосконалення техніки плавання основного способу.
- Тема 14 Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки.
- Тема 15 Вдосконалення тактичної майстерності..
- Тема 16 Вдосконалення техніки гребка основного способу.
- Тема 17 Вдосконалення техніки роботи ніг основного способу.
- Тема 18 Вдосконалення виходу з води після старту і поворотів..

Змістовний модуль 4. Тактико-технічні прийоми плавця у різних умовах.

- Тема 19 Тактичні варіанти проходження дистанції..
- Тема 20 Варіативність і стабільність техніки.
- Тема 21 Методика тактичної підготовки спортсменів
- Тема 22 Тактична підготовка плавця
- Тема 23 Технічні прийоми плавання у різних умовах.
- Тема 24 Розробка власного варіанту тактики проходження різних змагальних дистанцій.

Змістовний модуль 5. Аналізування проходження змагальної дистанції

- Тема 25 Удосконалення компонентів спортивної майстерності в плаванні.
- Тема 26 Оцінка технічної підготовки по швидкості проходження змагальної дистанції.
- Тема 27 Удосконалення техніко-тактичної майстерності в навчальних, тренувальних і основних змаганнях.
- Тема 28 Облік змагальних навантажень.
- Тема 29 Аналіз змагальних навантажень.
- Тема 30 Набуття спортсменами досвіду на змаганнях різного рівня .

Змістовний модуль 6. Удосконалення суддівських навичок.

Тема 31 Положення про змагання.

Тема 32 Обов'язки головних суддів..

Тема 33 Обов'язки суддів по дистанції на повороті.

Тема 34 Обов'язки суддів старшого хронометриста та хронометрисів.

Тема 35 Обов'язки суддів при учасниках

Тема 36 -37Обов'язки головного секретаря та секретарів..

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовний модуль 1. Вивчення та вдосконалення техніки плавання.												
Тема 1 Техніка безпеки під час занять на стадіоні, у спортивному залі та басейні.	6		2	-	-	4						
Тема 2 Узагальнення загально-фізичної і спеціальної підготовки.	6		2	-	-	4						
Тема 3 Ознайомлення з сучасними методами проведення тренувальних занять.	4		2	-	-	2						
Тема 4 Освоєння техніки поворотів.	4	-	2	-	-	2						
Тема 5 Вдосконалення техніки старту.	4		2			2						
Тема 6 Удосконалення спеціальної підготовки.	6		2			4						
Разом за змістовним модулем 1.	30		12	-	-	18						
Змістовний модуль 2. Вдосконалення спеціальних фізичних якостей плавця.												
Тема 7 Удосконалення силових якостей плавця.	6		2	-	-	4						
Тема 8 Розвиток загальної витривалості.	6		2	-	-	4						
Тема 9 Удосконалення гнучкості.	4		2	-	-	2						
Тема 10 Розвиток швидкісних якостей.	4	-	2	-	-	2						
Тема 11 Розвиток спеціальних силових якостей плавця.	4		2			2						
Тема 12 Вдосконалення загально-фізичної підготовки.	6		2			4						
Разом за змістовним модулем 2.	30		12	-	-	18						

Змістовний модуль 3. Удосконалення техніки тактичної майстерності в навчально-тренувальних і основних змаганнях.												
Тема 13 Вдосконалення техніки плавання основного способу.	6		2	-	-	4						
Тема 14 Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки.	6		2	-	-	4						
Тема 15 Вдосконалення тактичної майстерності..	4		2	-	-	2						
Тема 16 Вдосконалення техніки гребка основного способу.	4	-	2	-	-	2						
Тема 17 Вдосконалення техніки роботи ніг основного способу.	4		2			2						
Тема 18 Вдосконалення виходу з води після старту і поворотів..	6		2			4						
Разом за змістовним модулем 3.	30		12	-	-	18						
Змістовний модуль 4. Тактико-технічні прийоми плавця у різних умовах.												
Тема 19 Тактичні варіанти проходження дистанції..	6		2	-	-	4						
Тема 20 Варіативність і стабільність техніки.	6		2	-	-	4						
Тема 21 Методика тактичної підготовки спортсменів	4		2	-	-	2						
Тема 22 Тактична підготовка плавця	4	-	2	-	-	2						
Тема 23 Технічні прийоми плавання у різних умовах.	4		2			2						
Тема 24 Розробка власного варіанту тактики проходження різних змагальних дистанцій.	6		2			4						
Разом за змістовним модулем 4.	30		12	-	-	18						
Змістовний модуль 5. Аналізування проходження змагальної дистанції												
Тема 25 Удосконалення компонентів спортивної майстерності в плаванні.	6		2	-	-	4						
Тема 26 Оцінка технічної підготовки по швидкості проходження змагальної дистанції.	6		2	-	-	4						
Тема 27 Удосконалення техніко-тактичної майстерності в навчальних, тренувальних і основних змаганнях.	4		2	-	-	2						
Тема 28 Облік змагальних навантажень.	4	-	2	-	-	2						
Тема 29 Аналіз змагальних навантажень.	4		2			2						
Тема 30 Набуття спортсменами досвіду на змаганнях різного рівня .	6		2			4						

Разом за змістовним модулем 5.	30		12	-		18						
Змістовний модуль 6. Удосконалення суддівських навичок.												
Тема 31 Положення про змагання.	6		2	-	-	4						
Тема 32 Обов'язки головних суддів..	6		2	-	-	4						
Тема 33 Обов'язки суддів по дистанції на повороті.	4		2	-	-	2						
Тема 34 . Обов'язки суддів старшого хронометриста та хронометрисів.	4	-	2	-	-	2						
Тема 35 Обов'язки суддів при учасниках	4		2			2						
Тема 36 -37Обов'язки головного секретаря та секретарів.	6		4			2						
Разом за змістовним модулем 6.	30		14	-		16						
Усього годин:	180		74			106						

5. Теми семінарських занять (робочою програмою непередбачено)

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Удосконалення загально-фізичної і спеціальної підготовки.	2
2	Удосконалення загально-фізичної і спеціальної підготовки.	2
3	Удосконалення загально-фізичних вправ. Удосконалення загальної витривалості.	2
4	Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
5	Удосконалення силових якостей. Удосконалення загальної витривалості.	2
6	Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
7	Удосконалення загально-фізичної і спеціальної підготовки.	2
8	Удосконалення силових якостей. Удосконалення загальної витривалості.	2
9	Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
10	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
11	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення силових якостей плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
12	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
13	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
14	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення силових	2

	якостей плавців. Удосконалення загальної витривалості.	
15	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
16	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення силових якостей плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
17	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
18	Вдосконалення загальної і спеціальної витривалості. Вдосконалення техніки плавання.	2
19	Вдосконалення силових якостей (робота на тренажерах). Вдосконалення швидкісних якостей.	2
20	Сприяти розвитку спеціальної витривалості (робота на хютелі). Вдосконалення спеціальної витривалості.	2
21	Вдосконалення силових якостей і гнучкості. Вдосконалення витривалості і техніки плавання.	2
22	Вдосконалення максимальної сили (штанга). Вдосконалення спеціальної витривалості.	2
23	Вдосконалення гнучкості (комплекс вправ Кіфута). Вдосконалення техніки плавання на спині. Вдосконалення швидкісно-силових якостей.	2
24	Вдосконалення спеціальної витривалості (вправи на тренажері «Мертенса-Хюттеля») Вдосконалення витривалості та техніки плавання.	2
25	Вдосконалення сили м'язів нижніх кінцівок (на тренажерах). Вдосконалення спеціальної витривалості та техніки плавання способом брас.	2
26	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Контроль: жим лежачи максимальний вес. Вдосконалення швидкості та техніки плавання основним способом.	2
27	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (сила, гнучкість). Вдосконалення сили (плавання з отягощеннями).	2
28	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (вправи на тренажері «Мертенса-Хюттеля»). Вдосконалення спеціальної витривалості.	2
29	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (кругове тренування) Вдосконалення швидкісних якостей та техніки плавання способом батерфляй.	2
30	Вдосконалення гнучкості (вправи в парах). Контроль: сила тяги на суше. Вдосконалення спеціальної витривалості.	2
31	Вдосконалення спеціальної витривалості (робота на тренажері «Мертенса-Хюттеля»). Вдосконалення витривалості.	2
32	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (кругове тренування). Вдосконалення швидкісних якостей, вдосконалення техніки плавання основним способом.	2
33	Вдосконалення гнучкості плавців (вправи Кіфута). Вдосконалення швидкісної витривалості.	2

34	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (вправи на тренажері «Мертенса-Хюттеля»). Вдосконалення витривалості.	2
35	Вдосконалення загально-фізичної підготовки плавців.	2
36	Вдосконалення техніки гребка при плаванні основним способом.	2
37	Вдосконалення техніки роботи ногами при плаванні основним способом. Вдосконалення швидкісних якостей. Контроль: ЗОННИЙ ТЕСТ 8x200.	2
Разом		74

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Удосконалення загально-фізичної і спеціальної підготовки.	2
2	Удосконалення загально-фізичної і спеціальної підготовки.	2
3	Удосконалення загально-фізичних вправ. Удосконалення загальної витривалості.	2
4	Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
5	Удосконалення силових якостей. Удосконалення загальної витривалості.	2
6	Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
7	Удосконалення загально-фізичної і спеціальної підготовки.	4
8	Удосконалення силових якостей. Удосконалення загальної витривалості.	4
9	Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	4
10	Удосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	4
11	Удосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення силових якостей плавців. Удосконалення загальної витривалості.	4
12	Удосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	4
13	Удосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	4
14	Удосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення силових якостей плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
15	Удосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
16	Удосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення силових якостей плавців. Удосконалення загальної витривалості.	4
17	Удосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
18	Удосконалення загальної і спеціальної витривалості. Удосконалення техніки плавання.	2
19	Удосконалення силових якостей (робота на тренажерах).	4

	Вдосконалення швидкісних якостей.	
20	Сприяти розвитку спеціальної витривалості (робота на хютелі). Вдосконалення спеціальної витривалості.	2
21	Вдосконалення силових якостей і гнучкості. Вдосконалення витривалості і техніки плавання.	2
22	Вдосконалення максимальної сили (штанга). Вдосконалення спеціальної витривалості.	2
23	Вдосконалення гнучкості (комплекс вправ Кіфута). Вдосконалення техніки плавання на спині. Вдосконалення швидкісно-силових якостей.	4
24	Вдосконалення спеціальної витривалості (вправи на тренажері «Мертенса-Хюттеля») Вдосконалення витривалості та техніки плавання.	2
25	Вдосконалення сили м'язів нижніх кінцівок (на тренажерах). Вдосконалення спеціальної витривалості та техніки плавання способом брас.	4
26	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Вдосконалення швидкості та техніки плавання основним способом.	4
27	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (сила, гнучкість). Вдосконалення сили (плавання з отягощеннями).	2
28	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (вправи на тренажері «Мертенса-Хюттеля». Вдосконалення спеціальної витривалості.	2
29	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (кругове тренування) Вдосконалення швидкісних якостей та техніки плавання способом батерфляй.	2
30	Вдосконалення гнучкості (вправи в парах). Вдосконалення спеціальної витривалості.	2
31	Вдосконалення спеціальної витривалості (робота на тренажері «Мертенса-Хюттеля». Вдосконалення витривалості.	4
32	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (кругове тренування). Вдосконалення швидкісних якостей, вдосконалення техніки плавання основним способом.	4
33	Вдосконалення гнучкості плавців (вправи Кіфута). Вдосконалення швидкісної витривалості.	4
34	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (вправи на тренажері «Мертенса-Хюттеля». Вдосконалення витривалості.	4
35	Вдосконалення загально-фізичної підготовки плавців.	4
36	Вдосконалення техніки гребка при плаванні основним способом.	4
37	Вдосконалення техніки роботи ногами при плаванні основним способом. Вдосконалення швидкісних якостей.	4
	Разом	106

**9. Індивідуальні завдання
(Робочою програмою не передбачено)**

10. Методи навчання

1. Словесний метод.
2. Наочний метод.
3. Вивчення та аналіз прикладного матеріалу.
4. Аналіз та синтез інформації.
5. Поєднання логічного та історичного аналізу.
6. Функціонально-структурний аналіз.
7. Порівняння та зіставлення.

11. Методи контролю

Система поточного, модульного та підсумкового контролю з навчальної дисципліни «ПСМ» оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Навчальна дисципліна складається з 6-и модулів.

1. Поточний контроль – відвідування занять, відповіді за темами, виконання самостійної та індивідуальної роботи, написання модульної роботи за змістовним модулем.

2. Підсумковий контроль – **диференційний залік**.

Контроль з навчальної діяльності студента оцінюються за 100-бальною шкалою.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

1 семестр

Поточне тестування та самостійна робота						Сума
ЗМ 1		ЗМ 2		ЗМ 3		100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	
50	50	50	50	50	50	
100		100		100		

2 семестр

Поточне тестування та самостійна робота						Сума
ЗМ 4		ЗМ 5		ЗМ 6		100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	
50	50	50	50	50	50	
100		100		100		

12.1 Форми поточного контролю

Завдання	Мінім. к-сть балів	Макс. к-сть балів
Кількість балів за змістовний модуль I (max — 100)		
Відповідь на практич. занятті (5х5)	10	15
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (5)	10	15
2) план-конспект (5)	10	15
Відвідування (15х0,5)	10	15
Наявність конспекту (5х1)	10	20
Індивідуальне завдання	10	20
Разом за I змістовний модуль	60	100
Кількість балів за змістовний модуль II (max — 100)		
Відповідь на практич. занятті (5х5)	10	15
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (5)	10	15
2) план-конспект (5)	10	15
Відвідування (15х0,5)	10	15
Наявність конспекту (5х1)	10	20
Індивідуальне завдання	10	20
Разом за II змістовний модуль	60	100
Кількість балів за змістовний модуль III (max — 100)		
Відповідь на практич. занятті (5х5)	10	15
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (5)	10	15
2) план-конспект (5)	10	15
Відвідування (15х0,5)	10	15
Наявність конспекту (5х1)	10	20
Індивідуальне завдання	10	20
Разом за III змістовний модуль	60	100
Кількість балів за змістовний модуль IV (max — 100)		
Відповідь на практич. занятті (5х5)	10	15
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (5)	10	15
2) план-конспект (5)	10	15
Відвідування (15х0,5)	10	15
Наявність конспекту (5х1)	10	20
Індивідуальне завдання	10	20
Разом за IV змістовний модуль	60	100
Кількість балів за змістовний модуль V (max — 100)		
Відповідь на практич. занятті (5х5)	10	15
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (5)	10	15
2) план-конспект (5)	10	15
Відвідування (15х0,5)	10	15
Наявність конспекту (5х1)	10	20
Індивідуальне завдання	10	20
Разом за V змістовний модуль	60	100
Кількість балів за змістовний модуль VI (max — 100)		
Відповідь на практич. занятті (5х5)	10	15
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (5)	10	15
2) план-конспект (5)	10	15

Відвідування (15x0,5)	10	15
Наявність конспекту (5x1)	10	20
Індивідуальне завдання	10	20
Разом за VI змістовний модуль	60	100

12.2 Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Форма підсумкового контролю — **діф. залік**.

13. Методичне забезпечення

1. Опорний конспект лекцій.
2. Індивідуальні тестові завдання для поточного контролю знань.
3. Таблиці та плакати.
4. Презентації та діаграми.
5. Нормативні документи.
6. Електронні навчальні посібники і підручники.

14. Рекомендована література

14.1 Основна

1. Лашко В.П., Богомазов В.Е., Колісник В.О., Астахов В.А., Середенко С.А. Плавання Теорія та методика для студентів I-го курсу [Навчально - методичний посібник] денної та заочної форми навчання. Днепропетровск . 2012. 135с
2. Лашко В.П., Астахов В.А., Богомазов В.Е., Колісник В.О., Середенко С.А. плавання Теорія та методика для студентів II-го курсу [Навчально - методичний посібник] денної та заочної форми навчання Днепропетровск, 2012.
3. Лашко В.П., Колісник В.О., Богомазов В.Е., Астахов В.А., Середенко С.А. плавання Теорія та методика [Навчально-методичний посібник] для студентів III-го курсу денної і заочної форми навчання. Днепропетровск. 2012.151 с
4. Лашко В.П., Колесник В.А., Богомазов В.Э. Развитие специальной выносливости [методическое пособие] Діпропетровськ 2013. 30 с.
5. Платонова В.Н. Т.2.Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Киев: Олимп литература. 2012. 544 с.

6. Платонова В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Т-1 Киев Олимп литетарура 2011. 480 с.
7. Ганчар І. Методика викладання: технології навчання і вдосконалення: [навчальний посібник]Одеса: Друк, 2006. 350 с.
8. Булгакова Н.Ж. Плавання : [підручник] М. : Фізкультура і спорт , 1996. 180 с.
9. Микитчик О.С. Р.О. Приходько Методика розвитку гнучкості в плаванні: [Методичні рекомендації] для студентів 3 курсу денної та заочної форми навчання. Діпропетровськ 2015. 20 с.

14.2 Допоміжна

1. Петряева А.В. Плавання –III. Дослідження, тренування, гідрореабілітація: [навчальний посібник] Санкт-Петербург : 2005. 65 с.
2. Платонов В.М. Енциклопедія олімпійського спорту України. К.: Олімпійська література, 2005. 463 с.
3. Викулов А.Д. Рекомендовано Плавание: [Учебное пособие] для студ.высш.учеб.заведений. Гос. ком РФ по физ. культ., спорту и туризму. Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 368 с.
4. Викулов А.Д. Плавання: [Навчальний посібник] для вищих учбових закладів. М. : ВЛАДОС-ПРЕС, 2003. 368 с.
5. Булгакова Н.Ж. Познакомтесь плавание: [учебное пособие]
6. М. : Видавництво АСТ 2002. 160 с.
7. Кардамонова Н.Н Плавання: лікування і спорт. : [навчальний посібник]. Ростов-на-Дону : Фенікс 2001. 320 с.
8. Булгакова Н.Ж. Плавання. Азбука спорту: [навчальний посібник] М. : Фізкультура і спорт, 1999. 160 с.
9. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: [Учебник] для вузов физ. культуры. Допущен Ком. РФ по физ.культуре и спорту М.: ФОН, 1996. 430 с.
10. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: [Учебник]. В 2- кн. Кн. 1. К.: Олімпійська література, 1994. 496 с.
11. Каунсилмен Д.М.Наука про плавання: [навчальний посібник] : Фізкультура і спорт, 1986. 550 с.
12. Булгакова Н.Ж. Плавання: [підручник] для ІФК. М. : Фізкультура і спорт, 1984 288 с.

15. Інформаційні ресурси

1. Сайт спортивного плавання: www.to-swim.ua
2. Федерація плавання України <http://usf.org.ua/>
3. Сайт спортивного плавання: www.swimming.ua
4. Сайт спортивного плавання: www.swimming.ua
5. Сайт центральної отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту: www.lib.sportedu.ua
6. Сайт спортивної науки: <http://window.edu.ua>
7. <https://www.dk-books.com/book/72669/>
8. <http://studentbooks.com.ua/content/view/1243/76/>
9. <http://pedcollege.kiev.ua/index.php/77-robota-koledzhu/okhorona-pratsi/703-pravyla-povedinky-na-vodi/>
10. <http://swimschool.by/literatura-po-plavaniyu/>
11. <https://monster-book.com/plavanie>
12. <https://aldebaran.ru/tags/68585/>

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ПРИДНІПРОВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра водних видів спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри водних видів спорту,
доцент

_____ В. П. Лашко

“ _____ ” _____ 20__ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Підвищення спортивної майстерності (ПСМ) (плавання)
2 курс (ФКіС 017, ФВ 014).**

Бакалавр

(Ступень вищої освіти)

Галузь знань _____ 01– Освіта педагогіка _____

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність _____ 017– Фізична культура і спорт, 014 – Середня освіта _____

(шифр і назва спеціальності)

Спеціалізація _____ Тренерсько-викладацька діяльність, Середня освіта (фізична культура) _____

(назва спеціалізації)

Факультет: _____ « Фізичного виховання і спорту» _____

Вид дисципліни _____ за вибором _____

2018 – 2019 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» (плавання) для здобувачів ступеню вищої освіти **бакалавр**, галузі знань **01 Освіта педагогіка**, спеціальності **017- Фізична культура і спорт, 014 – Середня освіта**.

Розробник: Лашко Володимир Пантелійович (доцент)

Робоча програма схвалена на засіданні кафедри водних видів спорту, факультету фізичного виховання і спорту Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № ___ від. “ ___ ” _____ 20__ року

Завідувач кафедри водних видів спорту

В.П. Лашко

(прізвище та ініціали)

“ ___ ” _____ 20__ року

Лашко В.П. 2018рік

1.Опис навчальної дисципліни.

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація (освітня програма, ступень вищої освіти).	Характеристика навчальної дисципліни	
		Денна форма навчання	
Кількість кредитів – 5	Галузь знань 01 Освіта педагогіка (шифр і назва)	Обов'язкова	
	Спеціальність 017- Фізична культура і спорт, 014 – Середня освіта.		
Модулів – 5	Спеціалізація/освітня програма: Тренерсько-викладацька діяльність, Середня освіта (фізична культура)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 5		2-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 150		3-й	4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 5	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <u>бакалавр</u>	Лекції	
		год.	год.
		Практичні	
		34 год.	34 год.
		Самостійна робота	
		42 год.	40 год.
Вид контролю:.		<i>Диф.залик</i>	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Мета: активно сприяти формуванню професійних знань студентів у майбутній професії, підготовці висококваліфікованих спеціалістів з фізичного виховання та спорту.

Завдання:

- вдосконалення спортивної майстерності студентів;
- підвищення рівня їх професійно-педагогічної підготовки;
- виховання морально-вольових і фізичних якостей;
- збереження і зміцнення здоров'я студентів

· сприяти формуванню у студентів інтересу до проведення науково-дослідної роботи; педагогічного покликання, творчої пізнавальної активності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: педагогічні принципи, методи, завдання, етапи початкового навчання ; основні засоби навчання ; побудову заняття ; методикау навчання техніці ; правила написання план-конспекту заняття; оволодіти умінням в складанні документів планування і обліку: щоденника обліку спортивної роботи, індивідуального щоденника тренування.

вміти: вивчати досвід вітчизняних та закордонних шкіл фізичного виховання та спортивного тренування, профілактики та оздоровлення засобами фізичного виховання та спорту; формувати систему знань про зародження та розвиток фізичного виховання і спорту у світовій практиці; розподілити процес навчання руховій дії на етапи і у відповідності до них вивчати завдання навчання; добирати і застосовувати ефективні методи навчання руховій дії у відповідності до етапу навчання; попереджувати помилки у процесі навчання руховій дії, виявляти помилки в процесі її виконання, визначити причини виникнення помилок та виправляти їх; конкретизувати загальні завдання навчання руховим діям у залежності від віку, статі, індивідуальних особливостей, стану здоров'я, фізичної підготовленості студентів (спортсменів); оцінювати ступінь володіння руховою дією; підбирати і використовувати інформативні та надійні тести для визначення показників підготовленості учнів (спортсменів) у відповідність їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей та специфіки виду спорту; використовувати результати медичних обстежень та тестувань, оцінювати рівень підготовленості студентів (спортсменів) на початку навчального року, семестру, чверті, етапу, періоду, циклу підготовки.

3. Програма навчальної дисципліни.

Змістовний модуль 7. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.

Тема 38. Удосконалення технічної майстерності в плаванні..

Тема 39. Самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень..

Тема 40. Удосконалення володіння дійсними рухами в умовах його практичного використання.

Тема 41. Особливості вивчення складної взаємодії елементів гребка.

Тема 42. Тестування окремих сторін підготовленості.

Тема 43. Зміст тактичної підготовки у різних способах плавання..

Тема 44. Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовки спортсменів плавців.

Змістовний модуль 8. Удосконалення компонентів спортивної майстерності.

- Тема 45. Використанні факторів зовнішнього середовища для відновлення і стимуляції працездатності.
- Тема 46. Тестування окремих сторін підготовленості.
- Тема 47. Підвищення рівня розвитку силових якостей засобами загальної і спеціальної підготовки.
- Тема 48. Підвищення рівня розвитку загальної витривалості.
- Тема 49. Вдосконалення психічних якостей.
- Тема 50. Оцінка ефективності методики навчання техніці плавання основного способу.
- Тема 51. Організація контролю виконаного тренувального навантаження.

Змістовний модуль 9. Змагання і змагальна діяльність.

- Тема 52. Аналізування проходження змагальної дистанції.
- Тема 53. Набуття досвіду на змаганнях різного рівня.
- Тема 54. Дії спортсмена на протязі всієї змагальної дистанції.
- Тема 55. Самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень.
- Тема 56. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки.
- Тема 57. Визначення величини навантаження тренувальних і змагальних вправ.
- Тема 58. Вдосконалення тактичної майстерності..

Змістовний модуль 10. Планування, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту плавання.

- Тема 59. Роль пояснення і показу в формуванні техніки руху.
- Тема 60. Особливості вивчення складної взаємодії елементів гребка.
- Тема 61. Механізм формування рухових навичок і вмінь.
- Тема 62. Роль рухових навичок і вмінь в формуванні рухових дій і специфічних сприянь рухів і оточуючого середовища.
- Тема 63. Перенесення навичок, їх закономірність та використання у процесі навчання і тренування.
- Тема 64. Планування та облік ЗФП та СФП плавців.
- Тема 65. Складання індивідуальних планів підготовки.

Змістовний модуль 11. Змагання і змагальна діяльність.

- Тема 66. Суддівство змагань з плавання..
- Тема 67. Складання та заповнення особистих карток спортсменів, суддівських записок.
- Тема 68. Права та обов'язки учасника змагань..
- Тема 69. Права та обов'язки представника команди на змаганнях.
- Тема 70. Суддівство змагань суддів по дистанції.
- Тема 71. Суддівство змагань суддів хронометристів.
- Тема 72. Удосконалення суддівських навичок.

4. Структура навчальної дисципліни.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 7. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.												
Тема 38. Вдосконалення технічної майстерності в плаванні..	6		2			4						
Тема 39 Самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень.	4		2			2						
Тема 40. Вдосконалення володіння дійсними рухами в умовах його практичного використання.	4		2			2						
Тема 41. Особливості вивчення складної взаємодії елементів гребка	4		2			2						
Тема 42. Тестування окремих сторін підготовленості.	4		2			2						
Тема 43. Зміст тактичної підготовки у різних способах плавання.	4		2			2						
Тема 44. Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовки плавців.	4		2			2						
Разом за змістовим модулем 7.	30		14			16						
Змістовий модуль 8. Удосконалення компонентів спортивної майстерності.												
Тема 45. Використанні факторів зовнішнього середовища для відновлення і стимуляції працездатності.	6		2			4						
Тема 46. Тестування окремих сторін підготовленості	4		2			2						
Тема 47. Підвищення рівня розвитку силових якостей засобами загальної і спеціальної підготовки	4		2			2						
Тема 48. Підвищення рівня розвитку загальної витривалості.	4		2			2						
Тема 49. Вдосконалення психічних якостей.	4		2			2						
Тема 50. Оцінка ефективності методики навчання техніці плавання основного способу.	4		2			2						
Тема 51. Організація контролю виконаного тренувального навантаження.	4		2			2						
Разом за змістовим модулем 8.	30		14			16						
Змістовний модуль 9. Змагання і змагальна діяльність.												
Тема 52. Аналізування проходження змагальної дистанції.	6		2			4						

Тема 53. Набуття досвіду на змаганнях різного рівня.	4		2		2						
Тема 54. Дії спортсмена на протязі всієї змагальної дистанції.	4		2		2						
Тема 55. Самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень	4		2		2						
Тема 56. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки.	4		2		2						
Тема 57. Визначення величини навантаження тренувальних і змагальних вправ.	4		2		2						
Тема 58. Вдосконалення тактичної майстерності..	4		2		2						
Разом за змістовим модулем 9.	30		14		16						
Змістовний модуль 10. Планування, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту плавання.											
Тема 59. Роль пояснення і показу в формуванні техніки руху.	6		2		4						
Тема 60. Особливості вивчення складної взаємодії елементів гребка.	4		2		2						
Тема 61. Механізм формування рухових навичок і вмінь.	4		2		2						
Тема 62. Роль рухових навичок і вмінь в формуванні рухових дій і специфічних сприянь рухів оточуючого середовища.	4		2		2						
Тема 63. Перенесення навичок, їх закономірність та використання у процесі навчання і тренування.	4		2		2						
Тема 64. Планування та облік ЗФП та СФП плавців.	4		2		2						
Тема 65. Складання індивідуальних планів підготовки.	4		2		2						
Разом за змістовним модулем 10	30		14		16						
Змістовий модуль 11. Змагання і змагальна діяльність.											
Тема 66. Суддівство змагань з плавання..	6		2		4						
Тема 67. Складання та заповнення особистих карток спортсменів, суддівських записок.	4		2		2						
Тема 68. Права та обов'язки учасника змагань..	4		2		2						
Тема 69. Права та обов'язки представника команди на змаганнях.	4		2		2						
Тема 70. Суддівство змагань суддів по дистанції.	4		2		2						
Тема 71. Суддівство змагань суддів	4		1		2						

хронометристом												
Тема 72. Удосконалення суддівських навичок	4		1			4						
Разом за змістовим модулем 11	30		12			18						
Усього годин	150		68			82						

5. Теми семінарських занять (робочою програмою непередбачено)

6. Теми практичних занять.

№ Змістовного модуля, теми	Назва теми	Кількість Аудиторних годин
Змістовий модуль 7. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту. (14)		
	Тема 38	
38	Вдосконалення технічної майстерності в плаванні..	2
	Тема 39	
39	Самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень.	2
	Тема 40.	
40	Вдосконалення володіння дійсними рухами в умовах його практичного використання	2
	Тема 41	
41	Особливості вивчення складної взаємодії елементів гребка	2
	Тема 42	
42	Тестування окремих сторін підготовленості.	2
	Тема 43	
43	Зміст тактичної підготовки у різних способах плавання.	2
	Тема 44	
44	Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовки плавців.	2
Змістовий модуль 8. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту. (14)		
	Тема 45	
45	Використанні факторів зовнішнього середовища для відновлення і стимуляції працездатності.	2
	Тема 46.	
46	Тестування окремих сторін підготовленості	2
	Тема 47.	
47	Підвищення рівня розвитку силових якостей засобами загальної і спеціальної підготовки	2
	Тема 48	
48	Підвищення рівня розвитку загальної витривалості	2
	Тема 49	
49	Вдосконалення психічних якостей.	2
	Тема 50.	
40	Оцінка ефективності методики навчання техніці плавання основного способу	2

	Тема 51	
51	Організація контролю виконаного тренувального навантаження.	2
Змістовний модуль 9. Змагання і змагальна діяльність.		(14)
	Тема 52	
52	Аналізування проходження змагальної дистанції.	2
	Тема 53	
53	. Набуття досвіду на змаганнях різного рівня.	2
	Тема 54	
54	Дії спортсмена на протязі всієї змагальної дистанції.	2
	Тема 55.	
55	Самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень	2
	Тема 56.	
56	Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки.	2
	Тема 57	
57	Визначення величини навантаження тренувальних і змагальних вправ.	2
	Тема 58	
58	Вдосконалення тактичної майстерності..	2
Змістовний модуль 10. Планування, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту плавання .		(14)
	Тема 59	
59	Роль пояснення і показу в формуванні техніки руху.	2
	Тема 60.	
60	Особливості вивчення складної взаємодії елементів гребка.	2
	Тема 61.	
61	Механізм формування рухових навичок і вмінь.	2
	Тема 62.	
62	Роль рухових навичок і вмінь в формуванні рухових дій і специфічних сприянь рухів і оточуючого середовища	2
	Тема 63.	
63	Перенесення навичок, їх закономірність та використання у процесі навчання і тренування.	2
	Тема 64	
64	Планування та облік ЗФП та СФП плавців.	2
	Тема 65.	
65	Складання індивідуальних планів підготовки.	2
Змістовний модуль 11. Змагання і змагальна діяльність.		(14)
	Тема 66	
66	Суддівство змагань з плавання .	2
	Тема 67	
67	Складання та заповнення особистих карток спортсменів, суддівських записок.	2
	Тема 68.	
68	Права та обов'язки учасника змагань..	2
	Тема 69	
69	.Права та обов'язки представника команди на змаганнях.	2
	Тема 70.	

70	Суддівство змагань суддів по дистанції.	2
	Тема 71.	
71	Суддівство змагань суддів хронометристом	2
	Тема 72	
72	Удосконалення суддівських навичок	2

8. Самостійна робота.

№ Змістовного модуля, теми.	Назва теми	Кількість Годин.
Змістовий модуль 7. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.. (16)		
	Тема 38-39.	
38 39	Вправи на гнучкість та розтягування. Дистанційне плавання Біг. Вдосконалення гнучкості. Вдосконалення технічної майстерності.	4
	Тема 40-41.	
40 41	Вдосконалення загальної витривалості. Вдосконалення силових якостей (на тренажерах).	4
	Тема 42-43.	
42 43	Вдосконалення максимальної сили. Вдосконалення загальної витривалості.	4
	Тема 44-45.	
44 45	Комплекс спеціальних вправ. Дистанційне плавання. Вдосконалення силових якостей. Плавання на ногах. Вдосконалення витривалості.	4
Змістовий модуль 8. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту. (16)		
	Тема 46-47	
46 47	Вдосконалення гнучкості (на шведській стінці). Плавання на руках. Вдосконалення загальної витривалості.	4
	Тема 48-49	
48 49	Кросовий біг. Вдосконалення силових якостей. Дистанційне плавання.	4
	Тема 50-51	
50 51	Вдосконалення гнучкості (комплексвправ Кіфута). Вдосконалення техніки; вдосконалення швидкісно-силових якостей.	4
	Тема 52-53	
52 53	Вправи на тренажері «Мертенса-Хюттеля». Вдосконалення силових якостей (на тренажерах). Вдосконалення техніки плавання основним способом. Вдосконалення спеціальної витривалості.	4
Змістовий модуль 9. Змагання і змагальна діяльність.		(16)

	Тема 54-55	
54 55	Вправи на тренажері «Мертенса-Хюттеля». Вдосконалення швидкісних якостей. Вдосконалення техніки поворотів.	4
	Тема 56-57	
56 57	Комплекс вправ з міні грифом (8 кг). Вдосконалення швидкісної витривалості. Вдосконалення техніки виконання старту.	4
58 59	Комплекс вправ Кіфута. Вдосконалення техніки і тактики. Вдосконалення швидкісних якостей. Вдосконалення тактичної майстерності.	4
	Тема 60-61	
60 61	Комплекс вправ для розвитку гнучкості в парах. Вдосконалення тактичної майстерності. Вдосконалення швидкісних якостей.	4
Змістовний модуль 10. Планування, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту плавання .. (16)		
	Тема 62-63	
62 63	Вивчення спеціальних тестів для контролю техніки. Складання програми контролю методики навчання.	4
	Тема 64-65	
64 65	Комплекс спеціальних вправ. Вдосконалення техніки повороту. Вдосконалення швидкісних якостей.	4
	Тема 66-67	
66 67	Комплекс вправ Кіфута. Вдосконалення поворотів і виходів з води. Вдосконалення швидкісних якостей.	4
	Тема 68-69	
68 69	Веслування на плоту, в басейні, командному човні «по номерах». Веслування на тренажері-ергометрі.	4
Змістовий модуль 11. Змагання і змагальна діяльність. (18)		
	Тема 70-71	
69 70	Суддівство змагань з плавання . Організація і суддівство змагань.	4
	Тема 71-72	
71 72	Складання та заповнення особистих карток спортсменів, суддівських записок.	4
	Тема 73-74	
73 74	Права та обов'язки учасника змагань.. Суддівство змагань суддів по дистанції.	4
	Тема 75-76	
75 76	Суддівство змагань суддів хронометристом Удосконалення суддівських навичок	6

10. Методи навчання.

1. Словесний метод.
2. Наочний метод.

3. Вивчення та аналіз прикладного матеріалу.
4. Аналіз та синтез інформації.
5. Поєднання логічного та історичного аналізу.
6. Функціонально-структурний аналіз.
7. Порівняння та зіставлення.

11. Методи контролю.

Система поточного, модульного та підсумкового контролю з навчальної дисципліни «ПСМ» оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Навчальна дисципліна складається з 5-и модулів.

1. Поточний контроль – відвідування занять, відповіді за темами, виконання самостійної та індивідуальної роботи.

2. Підсумковий контроль – **диф. залік**.

Контроль з навчальної діяльності студента оцінюються за 100-бальною шкалою.

12. Розподіл балів, які отримують студенти.

Для заліку.

Зимовий семестр																		
Розподіл балів за змістовними модулями і темами, що вивчаються																	Сума	
Змістовий модуль 7							Змістовий модуль 8							Змістовий модуль 9				
T.37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54.1	
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	
20							20							10				

Літній семестр																		
Розподіл балів за змістовними модулями і темами, що вивчаються																	Сума	
Змістовий модуль 9				Змістовий модуль 10								Змістовий модуль 11						
54.2	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	100
1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
10				20								20						

12.1. Шкала оцінювання: національна та ECTS.

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	
82-89	B	добре	

74-81	C		зараховано
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Форма підсумкового контролю — *диф.залик*.

12.2 Форми поточного контролю.

Завдання	Мінім. к-сть балів	Макс. к-сть балів
Кількість балів за змістовний модуль 7 (max — 20)		
Відвідування практичних занять.	5	7,5
Наявність конспекту, щоденника тренувань.	2	5
Виконання завдань самостійної роботи	5	7,5
Всього:	12	20
Кількість балів за змістовний модуль 8 (max — 20)		
Відвідування практичних занять.	5	7,5
Наявність конспекту, щоденника тренувань	2	5
Виконання завдань самостійної роботи	5	7,5
Всього:	12	20
Кількість балів за змістовний модуль 9 (max — 20)		
Відвідування практичних занять	5	7,5
Наявність конспекту, щоденника тренувань	2	5
Виконання завдань самостійної роботи	5	7,5
Всього:	12	20
Кількість балів за змістовний модуль 10 (max — 20)		
Відвідування практичних занять	5	7,5
Наявність конспекту, щоденника тренувань	2	5
Виконання завдань самостійної роботи	5	7,5
Всього:	12	20
Кількість балів за змістовний модуль 11 (max — 20)		
Відвідування практичних занять	5	7,5
Наявність конспекту, щоденника тренувань	2	5
Виконання завдань самостійної роботи	5	7,5
Всього:	12	20

13. Методичне забезпечення

1. таблиці та плакати.
2. Презентації та відеоматеріали.
3. Нормативні документи.

4. комп'ютерні тести для поточного контролю знань.

12. Рекомендована література

14.1 Основна

1. Лашко В.П. Богомазов В.Е., Колісник В.О., Астахов В.А., Середенко С.А. Плавання Теорія та методика для студентів I-го курсу [Навчально - методичний посібник] денної та заочної форми навчання. Днепропетровск . 2012. 135с
2. Лашко В.П., Астахов В.А., Богомазов В.Е., Колісник В.О., Середенко С.А. плавання Теорія та методика для студентів II-го курсу [Навчально - методичний посібник] денної та заочної форми навчання Днепропетровск, 2012.
3. Лашко В.П., Колісник В.О., Богомазов В.Е., Астахов В.А., Середенко С.А. плавання Теорія та методика [Навчально-методичний посібник] для студентів III-го курсу денної і заочної форми навчання. Днепропетровск. 2012.151 с
4. Лашко В.П., Колесник В.А., Богомазов В.Э. Развитие специальной выносливости [методическое пособие] Діпропетровськ 2013. 30 с.
5. Платонова В.Н. Т.2.Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Киев: Олимп литература. 2012. 544 с.
6. Платонова В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Т-1 Киев Олимп литетарура 2011. 480 с.
7. Ганчар І. Методика викладання: технології навчання і вдосконалення: [навчальний посібник]Одеса: Друк, 2006. 350 с.
8. Булгакова Н.Ж. Плавання : [підручник] М. : Фізкультура і спорт , 1996. 180 с.
9. Микитчик О.С. Р.О. Приходько Методика розвитку гнучкості в плаванні: [Методичні рекомендації] для студентів 3 курсу денної та заочної форми навчання. Діпропетровськ 2015. 20 с.

14.2 Допоміжна

1. Петряева А.В. Плавання –III. Дослідження, тренування, гідрореабілітація: [навчальний посібник] Санкт-Петербург : 2005. 65 с.
2. Платонов В.М. Енциклопедія олімпійського спорту України. К.: Олімпійська література, 2005. 463 с.
3. Викулов А.Д. Рекомендовано Плавание: [Учебное пособие] для студ.высш.учеб.заведений. Гос. ком РФ по физ. культ., спорту и туризму. Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 368 с.
4. Викулов А.Д. Плавання: [Навчальний посібник] для вищих учбових закладів. М. : ВЛАДОС-ПРЕС, 2003. 368 с.
5. Булгакова Н.Ж. Познакомтесь плавание: [учебное пособие]
6. М. : Видавництво АСТ 2002. 160 с.
7. Кардамонова Н.Н Плавання: лікування і спорт. : [навчальний посібник]. Ростов-на-Дону : Фенікс 2001. 320 с.
8. Булгакова Н.Ж. Плавання. Азбука спорту: [навчальний посібник] М. : Фізкультура і спорт, 1999. 160 с.
9. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: [Учебник] для вузов физ. культуры. Допущен Ком. РФ по физ.культуре и спорту М.: ФОН, 1996. 430 с.
10. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: [Учебник]. В 2- кн. Кн. 1. К.: Олімпійська література, 1994. 496 с.
11. Каунсилмен Д.М.Наука про плавання: [навчальний посібник] : Фізкультура і спорт, 1986. 550 с.

12. Булгакова Н.Ж. Плавання: [підручник] для ІФК. М. : Фізкультура і спорт, 1984 288 с.
Борисов Е.В. Научно-методические основы подбора специальных средств обучения технике гребли на байдарках. В сборнике НПК «Проблеми удосконалення фізичного виховання студентів». – Днепропетровськ.: ДГУ 2008, - с. 99-103.

15. Інформаційні ресурси

1. Сайт спортивного плавання: www.to-swim.ua
2. Федерація плавання України <http://usf.org.ua/>
3. Сайт спортивного плавання: www.swimming.ua
4. Сайт спортивного плавання: www.swimming.ua
5. Сайт центральної отраслевої бібліотеки по фізической культурі і спорту: [www. lib.sportedu.ua](http://www.lib.sportedu.ua)
6. Сайт спортивної науки: [http:// window.edu.ua](http://window.edu.ua)
7. <https://www.dk-books.com/book/72669/>
8. <http://studentbooks.com.ua/content/view/1243/76/>
9. [15.http://pedcollege.kiev.ua/index.php/77-robota-koledzhu/okhorona-pratsi/703-pravyla-povedinky-navodi/](http://pedcollege.kiev.ua/index.php/77-robota-koledzhu/okhorona-pratsi/703-pravyla-povedinky-navodi/)
10. <http://swimschool.by/literatura-po-plavaniyu/>
11. <https://monster-book.com/plavanie>
12. <https://aldebaran.ru/tags/68585/>

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра водних видів спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри водних видів спорту, доцент

_____ В.П. Лашко

“ _____ ” _____ 2018 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Підвищення спортивної майстерності» (ПСМ) (плавання)

3 курс

ФКіС 017, ФВ 014

Бакалавр

Галузь знань _____ 01– Освіта педагогіка _____
(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність _____ 017– Фізична культура і спорт, 014 – Середня освіта _____
(шифр і назва спеціальності)

Спеціалізація _____ Тренерсько-викладацька діяльність, Середня освіта (фізична культура) _____
(назва спеціалізації)

Факультет: _____ « Фізичного виховання і спорту» _____

Вид дисципліни _____ обов'язкова _____

2018-2019 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності»
(плавання) для здобувачів ступеню вищої освіти бакалавр, галузі знань – 01 «освіта»,
спеціальності – 017 «Фізична культура і спорт», 014 «Середня освіта»

Розробник:

Лашко В.П., доцент кафедри водних видів спорту

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри водних видів спорту, факультету фізичної
культури і спорту, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № _____ від _____ 2018 р.

Завідувач кафедри _____ Лашко В.П.

_____ 2018 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 01 освіта/педагогіка 017 «Фізична культура і спорт», 014 «Середня освіта»	Нормативна	
Модулів – 6	Спеціалізація/освітня програма: тренерсько-викладацька діяльність, середня освіта (фізична культура)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 6		III-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання – _ немає _		Семестр	
Загальна кількість годин - 180		V-й	
		VI-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Лекції		
	0 год.	год.	
	Практичні, семінарські		
	30 год.	30 год.	
	Лабораторні		
	0 год.	0 год.	
	Самостійна робота		
	60 год.	60 год.	
	Індивідуальні завдання: - год.		
	Вид контролю: діф.залік		

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: активно сприяти формуванню професійних знань студентів у майбутній професії, підготовці висококваліфікованих спеціалістів з фізичного виховання та спорту.

Завдання:

- вдосконалення спортивної майстерності студентів;
- підвищення рівня їх професійно-педагогічної підготовки;
- виховання морально-вольових і фізичних якостей;
- збереження і зміцнення здоров'я студентів
- сприяти формуванню у студентів інтересу до проведення науково-дослідної роботи; педагогічного покликання, творчої пізнавальної активності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: педагогічні принципи, методи, завдання, етапи початкового навчання ; основні засоби навчання ; побудову заняття ; методику навчання техніці ; правила написання план-конспекту заняття; оволодіти умінням в складанні документів планування і обліку: щоденника обліку спортивної роботи, індивідуального щоденника тренування.

вміти: вивчати досвід вітчизняних та закордонних шкіл фізичного виховання та спортивного тренування, профілактики та оздоровлення засобами фізичного виховання та спорту; формувати систему знань про зародження та розвиток фізичного виховання і спорту у світовій практиці; розподілити процес навчання руховій дії на етапи і у відповідності до них вивчати завдання навчання; добирати і застосовувати ефективні методи навчання руховій дії у відповідності до етапу навчання; попереджувати помилки у процесі навчання руховій дії, виявляти помилки в процесі її виконання, визначити причини виникнення помилок та виправляти їх; конкретизувати загальні завдання навчання руховим діям у залежності від віку, статі, індивідуальних особливостей, стану здоров'я, фізичної підготовленості учнів (спортсменів); оцінювати ступінь володіння руховою дією; підбирати і використовувати інформативні та надійні тести для визначення показників підготовленості учнів (спортсменів) у відповідність їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей та специфіки виду спорту; використовувати результати медичних обстежень та тестувань, оцінювати рівень підготовленості учнів (спортсменів) на початку навчального року, семестру, чверті, етапу, періоду, циклу підготовки.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовний модуль 12. Удосконалення компонентів спортивної майстерності.

Тема 73. Вдосконалення технічної майстерності в плаванні.

Тема 74. Самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень.

Тема 75. Особливості вивчення складної взаємодії елементів гребка.

Тема 76. Тестування окремих сторін підготовленості.

Тема 77. Зміст тактичної підготовки у різних способах плавання.

Змістовний модуль 13. Удосконалення компонентів спортивної майстерності.

Тема 78. Використання факторів зовнішнього середовища для відновлення і стимуляції працездатності.

Тема 79. Тестування окремих сторін підготовленості

Тема 80. Підвищення рівня розвитку силових якостей засобами загальної і спеціальної підготовки.

Тема 81. Підвищення рівня розвитку загальної витривалості.

Тема 82. Вдосконалення психічних якостей.

Змістовний модуль 14. Змагання і змагальна діяльність

Тема 83. Дії спортсмена на протязі всієї змагальної діяльності.

Тема 84. Самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень.

Тема 85. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки.

Тема 86. Визначення величини навантаження тренувальних і змагальних вправ.

Тема 87. Вдосконалення тактичної майстерності.

Змістовний модуль 15. Плавання, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту плавання.

Тема 88. Механізм формування рухових навичок і вмінь.

Тема 89. Роль рухових навичок і вмінь в формуванні рухових дій і специфічних сприянь рухів і оточуючого середовища.

Тема 90. Перенесення навичок, їх закономірність та використання у процесі навчання і тренування.

Тема 91. Планування та облік ЗФП та СФП плавців.

Тема 92. Вдосконалення координаційних здібностей плавців

Змістовний модуль 16. Удосконалення компонентів в спортивно мої майстерності в плаванні.

Тема 93. Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовки спортсменів плавців

Тема 94. Вдосконалення швидкісних якостей спортсмена.

Тема 95. Аналіз проходження змагальної дистанції.

Тема 96. Набуття досвіду на змаганнях різного рівня

Тема 97. Складання індивідуальних планів підготовки

Змістовний модуль 17. Змагання і змагальна діяльність

Тема 98. Суддівство змагань з плавання..

Тема 99. Складання та заповнення особистих карток спортсменів, суддівських записок.

Тема 100. Права та обов'язки учасника змагань..

Тема 101. Права та обов'язки представника команди на змаганнях.

Тема 102. Суддівство змагань судді на дистанції

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усьо -го	у тому числі					усь о	у тому числі				
		л	п	ла б	інд	с.р .		л	п	ла б	ін д	с.р .
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 12. Удосконалення компонентів спортивної майстерності.												
Тема 73. Вдосконалення технічної майстерності в плаванні.	6		2	-	-	4						
Тема 74. Самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень.	6		2	-	-	4						
Тема 75. Особливості вивчення складної взаємодії елементів гребка.	6		2	-	-	4						
Тема 76. Тестування окремих сторін підготовленості.	6	-	2	-	-	4						
Тема 77. Зміст тактичної підготовки у різних способах плавання.	6		2			4						
Разом за змістовим модулем	30		10	-	-	20						
Змістовий модуль 13. Удосконалення компонентів спортивної майстерності.												
Тема 78. Використання факторів зовнішнього середовища для відновлення і стимуляції працездатності.	6		2	-	-	4						
Тема 79. Тестування окремих сторін підготовленості	6		2	-	-	4						
Тема 80. Підвищення рівня розвитку силових якостей засобами загальної і спеціальної підготовки.	6		2	-	-	4						
Тема 81. Підвищення рівня	6	-	2	-	-	4						

розвитку загальної витривалості.													
Тема 82. Вдосконалення психічних якостей.	6		2			4							
Разом за змістовим модулем	30		10	-	-	20							
Змістовний модуль 14. Змагання і змагальна діяльність													
Тема 83. Дії спортсмена на протязі всієї змагальної діяльності.	6		2			4							
Тема 84. Самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень.	6		2			4							
Тема 85. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки.	6		2			4							
Тема 86. Визначення величини навантаження тренувальних і змагальних вправ.	6		2			4							
Тема 87. Вдосконалення тактичної майстерності	6		2			4							
Разом за змістовим модулем.	30		10	-	-	20							
Змістовний модуль 15. Плавання, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту плавання.													
Тема 88. Механізм формування рухових навичок і вмінь.	6		2	-	-	4							
Тема 89. Роль рухових навичок і вмінь в формуванні рухових дій і специфічних сприянь рухів і оточуючого середовища.	6		2	-	-	4							
Тема 90. Перенесення навичок, їх закономірність та використання у процесі навчання і тренування.	6		2	-	-	4							
Тема 91. Планування та облік ЗФП та СФП плавців.	6	-	2	-	-	4							
Тема 92. Вдосконалення координаційних здібностей плавців	6		2			4							
Разом за змістовним модулем	30		10	-	-	20							
4													
Змістовий модуль 16. Удосконалення компонентів в спортивно мій майстерності в плаванні.													
Тема 93. Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовки спортсменів плавців	6		2			4							
Тема 94. Вдосконалення швидкісних якостей спортсмена.	6		2			4							

Тема 95. Аналіз проходження змагальної дистанції.	6		2		4						
Тема 96. Набуття досвіду на змаганнях різного рівня	6		2		4						
Тема 97. Складання індивідуальних планів підготовки	6		2		4						
Разом за змістовним модулем	30		10		20						
Змістовний модуль 17. Змагання і змагальна діяльність.											
Тема 98. Суддівство змагань з плавання..	6		2		4						
Тема 99. Складання та заповнення особистих карток спортсменів, суддівських записок.	6		2		4						
Тема 100. Права та обов'язки учасника змагань..	6		2		4						
Тема 101. Права та обов'язки представника команди на змаганнях.	6		2		4						
Тема 102. Суддівство змагань судді на дистанції	6		2		4						
Разом за змістовним модулем	30		10		20						
Усього годин	180		60	-	120						

5. Теми семінарських занять (робочою програмою непередбачено)

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Тема73.	
1	Удосконалення загально-фізичної і спеціальної підготовки.	2
	Тема74.	
2	Удосконалення загально-фізичної і спеціальної підготовки.	2
	Тема75.	
3	Удосконалення загально-фізичних вправ. Удосконалення загальної витривалості.	2
	Тема76.	
4	Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
	Тема77	
5	Удосконалення силових якостей. Удосконалення загальної витривалості.	2
	Тема78.	
6	Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
	Тема79.	
7	Удосконалення загально-фізичної і спеціальної підготовки.Тема8.	2
	Тема80.	
8	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2

	Тема81	
9	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення силових якостей плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
	Тема82.	
10	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
	Тема83.	
11	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення силових якостей плавців. Удосконалення загальної витривалості	2
	Тема84.	
12	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
	Тема85.	
13	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення силових якостей плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
	Тема86	
14	Вдосконалення загальної і спеціальної витривалості. Удосконалення техніки плавання.	2
	Тема87	
15	Вдосконалення силових якостей (робота на тренажерах). Удосконалення швидкісних якостей.	2
	Тема88	
16	Сприяти розвитку спеціальної витривалості (робота на хютелі). Удосконалення спеціальної витривалості.	
	Тема89	
17	Вдосконалення силових якостей і гнучкості. Удосконалення витривалості і техніки плавання.	2
	Тема90	
18	Вдосконалення максимальної сили (штанга). Удосконалення спеціальної витривалості.	2
	Тема91	
19	Вдосконалення гнучкості (комплекс вправ Кіфута). Удосконалення техніки плавання на спині. Удосконалення швидкісно-силових якостей.	2
	Тема92	
20	Вдосконалення спеціальної витривалості (вправи на тренажері «Мертенса-Хюттеля») Удосконалення витривалості та техніки плавання.	2
	Тема93	
21	Вдосконалення сили м'язів нижніх кінцівок (на тренажерах). Удосконалення спеціальної витривалості та техніки плавання способом брас.	2
	Тема94	
22	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Контроль: жим лежачи максимальний вес. Удосконалення швидкості та техніки плавання основним способом.	2
	Тема95	
23	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (сила, гнучкість).	2

	Вдосконалення сили (плавання з отягощеннями).	
	Тема96	
24	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (вправи на тренажері «Мертенса-Хюттеля»). Вдосконалення спеціальної витривалості.	2
	Тема97	
25	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (кругове тренування) Вдосконалення швидкісних якостей та техніки плавання способом батерфляй.	2
	Тема98	
26	Вдосконалення гнучкості (вправи в парах). Контроль: сила тяги на суше. Вдосконалення спеціальної витривалості.	2
	Тема99	
27	Вдосконалення спеціальної витривалості (робота на тренажері «Мертенса-Хюттеля»). Вдосконалення витривалості.	2
	Тема100	
28	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (кругове тренування). Вдосконалення швидкісних якостей, вдосконалення техніки плавання основним способом.	2
	Тема101	2
29	Вдосконалення гнучкості плавців (вправи Кіфута). Вдосконалення швидкісної витривалості.	2
	Тема102	
30	Вдосконалення техніки роботи ногами при плаванні основним способом. Вдосконалення швидкісних якостей. Контроль: ЗОННИЙ ТЕСТ 8x200.	2
	Разом	60

8. Самостійна робота під керівництвом викладача

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Удосконалення загально-фізичної і спеціальної підготовки.	4
2	Удосконалення загально-фізичної і спеціальної підготовки.	4
3	Удосконалення загально-фізичних вправ. Удосконалення загальної витривалості.	4
4	Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	4
5	Удосконалення силових якостей. Удосконалення загальної витривалості.	4
6	Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	4
7	Удосконалення загально-фізичної і спеціальної підготовки.	4
8	Удосконалення силових якостей. Удосконалення загальної витривалості.	4

9	Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	4
10	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	4
11	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення силових якостей плавців. Удосконалення загальної витривалості.	4
12	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	4
13	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	4
14	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення силових якостей плавців. Удосконалення загальної витривалості.	4
15	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	4
16	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення силових якостей плавців. Удосконалення загальної витривалості.	4
17	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
18	Вдосконалення загальної і спеціальної витривалості. Вдосконалення техніки плавання.	4
19	Вдосконалення силових якостей (робота на тренажерах). Вдосконалення швидкісних якостей.	4
20	Сприяти розвитку спеціальної витривалості (робота на хютелі). Вдосконалення спеціальної витривалості.	2
21	Вдосконалення силових якостей і гнучкості. Вдосконалення витривалості і техніки плавання.	2
22	Вдосконалення максимальної сили (штанга). Вдосконалення спеціальної витривалості.	2
23	Вдосконалення гнучкості (комплекс вправ Кіфута). Вдосконалення техніки плавання на спині. Вдосконалення швидкісно-силових якостей.	4
24	Вдосконалення спеціальної витривалості (вправи на тренажері «Мертенса-Хюттеля») Вдосконалення витривалості та техніки плавання.	2
25	Вдосконалення сили м'язів нижніх кінцівок (на тренажерах). Вдосконалення спеціальної витривалості та техніки плавання способом брас.	4
26	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Вдосконалення швидкості та техніки плавання основним способом.	4
27	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (сила, гнучкість). Вдосконалення сили (плавання з отягощеннями).	2
28	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (вправи на тренажері «Мертенса-Хюттеля»). Вдосконалення спеціальної витривалості.	2
29	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (кругове тренування) Вдосконалення швидкісних якостей та техніки плавання способом батерфляй.	2
30	Вдосконалення гнучкості (вправи в парах).	2

	Вдосконалення спеціальної витривалості.	
31	Вдосконалення спеціальної витривалості (робота на тренажері «Мертенса-Хюттеля»). Вдосконалення витривалості.	4
32	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (кругове тренування). Вдосконалення швидкісних якостей, вдосконалення техніки плавання основним способом.	4
33	Вдосконалення гнучкості плавців (вправи Кіфута). Вдосконалення швидкісної витривалості.	4
34	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (вправи на тренажері «Мертенса-Хюттеля»). Вдосконалення витривалості.	4
35	Вдосконалення загально-фізичної підготовки плавців.	4
36	Вдосконалення техніки гребка при плаванні основним способом.	4
37	Вдосконалення техніки роботи ногами при плаванні основним способом. Вдосконалення швидкісних якостей.	4
	Разом	120

10. Методи навчання

1. Словесний метод.
2. Наочний метод.
3. Вивчення та аналіз прикладного матеріалу.
4. Аналіз та синтез інформації.
5. Поєднання логічного та історичного аналізу.
6. Функціонально-структурний аналіз.
7. Порівняння та зіставлення.

11. Методи контролю

Система поточного, модульного та підсумкового контролю з навчальної дисципліни «ТМС» оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Навчальна дисципліна складається з 6-и модулів.

1. Поточний контроль – відвідування занять, відповіді за темами, виконання самостійної та індивідуальної роботи, написання модульної роботи за змістовним модулем.

2. Підсумковий контроль – **діф.залік**.

Контроль з навчальної діяльності студента оцінюються за 100-бальною шкалою.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

5-ий семестр

Поточне тестування та самостійна робота															Сума
ЗМ12					ЗМ13					ЗМ14					100
T62	T63	T64	T65	T66	T67	T68	T69	T70	T71	T72	T73	T74	T75	T76	
6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6	
30					40					30					

6-ий семестр

Поточне тестування та самостійна робота															Сума
ЗМ15					ЗМ16					ЗМ17					100
T77	T78	T79	T80	T81	T82	T83	T84	T85	T86	T87	T88	T89	T90	T91	
6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6	
30					40					30					

12.1 Форми поточного контролю

Завдання	Мінім. к-сть балів	Макс. к-сть балів
Кількість балів за змістовний модуль І3 (max — 30)		
Відповіді на практичних заняттях (3x2)	3	6
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (1x5) 2) план-конспект (1x5)	1 1	5 5
Відвідування (4 x 1)	1	3
Наявність конспекту (3x1)	3	3
Індивідуальне завдання	2	3
Участь у науковому гуртку	3	5
Разом за І3 змістовний модуль	15	30
Кількість балів за змістовний модуль І4 (max —40)		
Відповіді на практичних заняттях (3x2)	3	6
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (2x5) 2) план-конспект (2x5)	5 5	10 10
Відвідування (4 x 1)	2	4
Наявність конспекту (3x2)	3	6
Індивідуальне завдання	2	2
Участь у науковому гуртку	2	2
Разом за І4 змістовний модуль	20	40
Кількість балів за змістовний модуль І5 (max — 30)		
Відповіді на практичних заняттях (3x2)	3	6
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (1x5) 2) план-конспект (1x5)	1 1	5 5
Відвідування (4 x 1)	1	3
Наявність конспекту (3x1)	3	3
Індивідуальне завдання	2	3
Участь у науковому гуртку	3	5
Разом за І5 змістовний модуль	15	30
Кількість балів за змістовний модуль І6(max — 30)		
Відповіді на практичних заняттях (3x2)	3	6
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (1x5) 2) план-конспект (1x5)	1 1	5 5
Відвідування (4 x 1)	1	3
Наявність конспекту (3x1)	3	3
Індивідуальне завдання	2	3
Участь у науковому гуртку	3	5

Разом за IV змістовний модуль	15	30
Кількість балів за змістовний модуль 17 (max — 30)		
Відповіді на практичних заняттях (3x2)	3	6
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (1x5)	1	5
2) план-конспект (1x5)	1	5
Відвідування (4 x 1)	1	3
Наявність конспекту (3x1)	3	3
Індивідуальне завдання	2	3
Участь у науковому гуртку	3	5
Разом за 17 змістовний модуль	15	30
Кількість балів за змістовний модуль 18 (max — 30)		
Відповіді на практичних заняттях (3x2)	3	6
Виконання самостійних робіт: 1) реферат (1x5)	1	5
2) план-конспект (1x5)	1	5
Відвідування (4 x 1)	1	3
Наявність конспекту (3x1)	3	3
Індивідуальне завдання	2	3
Участь у науковому гуртку	3	5
Разом за 18 змістовний модуль	15	30

12.2 Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Форма підсумкового контролю — **диф.залік**.

13. Методичне забезпечення

1. Опорний конспект лекцій.
2. Індивідуальні тестові завдання для поточного контролю знань.
3. Таблиці та плакати.
4. Презентації та діаграми.
5. Нормативні документи.
6. Електронні навчальні посібники і підручники.

14. Рекомендована література

14.1 Основна

1. Лашко В.П. Богомазов В.Е., Колісник В.О., Астахов В.А., Середенко С.А. Плавання Теорія та методика для студентів I-го курсу [Навчально - методичний посібник] денної та заочної форми навчання. Днепропетровск . 2012. 135с
2. Лашко В.П., Астахов В.А., Богомазов В.Е., Колісник В.О., Середенко С.А. плавання Теорія та методика для студентів II-го курсу [Навчально - методичний посібник] денної та заочної форми навчання Днепропетровск, 2012.
3. Лашко В.П., Колісник В.О., Богомазов В.Е., Астахов В.А., Середенко С.А. плавання Теорія та методика [Навчально-методичний посібник] для студентів III-го курсу денної і заочної форми навчання. Днепропетровск. 2012.151 с
4. Лашко В.П., Колесник В.А., Богомазов В.Э. Развитие специальной выносливости [**методическое пособие**] Діпропетровськ 2013. 30 с.
5. Платонова В.Н. Т.2. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Киев: Олимп литература. 2012. 544 с.
6. Платонова В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Т-1 Киев Олимп литетатура 2011. 480 с.
7. Ганчар І. Методика викладання: технології навчання і вдосконалення: [навчальний посібник]Одеса: Друк, 2006. 350 с.
8. Булгакова Н.Ж. Плавання : [**підручник**] М. : Фізкультура і спорт , 1996. 180 с.
9. Микитчик О.С. Р.О. Приходько Методика розвитку гнучкості в плаванні: [**Методичні рекомендації**] для студентів 3 курсу денної та заочної форми навчання. Діпропетровськ 2015. 20 с.

14.2 Допоміжна

1. Петряева А.В. Плавання –III. Дослідження, тренування, гідрореабілітація: [**навчальний посібник**] Санкт-Петербург : 2005. 65 с.
2. Платонов В.М. Енциклопедія олімпійського спорту України. К.: Олімпійська література, 2005. 463 с.
3. Викулов А.Д. Рекомендовано Плавание: [**Учебное пособие**] для студ.высш.учеб.заведений. Гос. ком РФ по физ. культ., спорту и туризму. Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 368 с.
4. Викулов А.Д. Плавання: [**Навчальний посібник**] для вищих учбових закладів. М. : ВЛАДОС-ПРЕС, 2003. 368 с.
5. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь плавание: [**учебное пособие**]
6. М. : Издательство АСТ 2002. 160 с.
7. Кардамонова Н.Н Плавання: лікування і спорт. : [**навчальний посібник**]. Ростов-на-Дону : Фенікс 2001. 320 с.
8. Булгакова Н.Ж. Плавання. Азбука спорту: [**навчальний посібник**] М. : Фізкультура і спорт, 1999. 160 с.
9. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: [**Учебник**] для вузов физ. культуры. Допущен Ком. РФ по физ.культуре и спорту М.: ФОН, 1996. 430 с.
10. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: [**Учебник**]. В 2- кн. Кн. 1. К.: Олімпійська література, 1994. 496 с.
11. Каунсилмен Д.М.Наука про плавання: [**навчальний посібник**] : Фізкультура і спорт, 1986. 550 с.
12. Булгакова Н.Ж. Плавання: [**підручник**] для ІФК. М. : Фізкультура і спорт, 1984 288 с.

Борисов Е.В. Научно-методические основы подбора специальных средств обучения технике гребли на байдарках. В сборнике НПК «Проблемы удосконалення фізичного виховання студентів». – Днепропетровськ.: ДГУ 2008, - с. 99-103.

15. Інформаційні ресурси

1. Сайт спортивного плавання: www.to-swim.ua
2. Федерація плавання України <http://usf.org.ua/>
3. Сайт спортивного плавання: www.swimming.ua
4. Сайт спортивного плавання: www.swimming.ua
5. Сайт центральної отраслевої бібліотеки по фізической культурі и спорту: www.lib.sportedu.ua
6. Сайт спортивної науки: [http:// window.edu.ua](http://window.edu.ua)
7. <https://www.dk-books.com/book/72669/>
8. <http://studentbooks.com.ua/content/view/1243/76/>
9. 15.<http://pedcollege.kiev.ua/index.php/77-robot-a-koledzhu/okhorona-pratsi/703-pravyla-povedinky-na-vodi/>
10. <http://swimschool.by/literatura-po-plavaniyu/>
11. <https://monster-book.com/plavanie>
12. <https://aldebaran.ru/tags/68585/>