

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

_____ В.П. Лашко

____._____ 2019 р.

Р о б о ч а п р о г р а м а н а в ч а л ь н о ї д и с ц и п л і н и

Теорія і методика плавання

(шифр і назва навчальної дисципліни)

1 курс

Бакалавр

(ступень вищої освіти)

галузь знань

01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

014 Середня освіта

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

014.11 Середня освіта (фізична культура)

(назва спеціалізації/ освітня програма)

факультет

фізичного виховання

(назва факультету)

вид дисципліни

обов'язкова

(обов'язкова / за вибором)

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни Теорія і методика плавання для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта.

Розробники:

Астахова Вікторія Володимирівна, викладач

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

Протокол № 9 від 13 червня 2019 р.

Завідувач кафедри _____
(підпис)

В.П. Лашко

(прізвище та ініціали)

13 червня 2019 р

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 5	Галузь знань <u>01 освіта/педагогіка</u> (шифр і назва)	Обов'язкова	
	<u>014 Середня освіта</u>		
Модулів – 5	Спеціалізація: 014.11 Середня освіта (фізична культура)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 5		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання немає		Семестр	
Загальна кількість годин - 150		1-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 1		Лекції	
		8год.	10-год.
	Практичні, семінарські		
	18 год.	48 - год.	
	Лабораторні		
	год.	год.	
	Самостійна робота		
	34 год.	32 год.	
Вид контролю			
Залік	Диф. 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:

- познайомити студентів з метою, завданнями, етапами, принципами і засобами початкового навчання з плавання;
- надати студентам знання, що до побудови заняття з плавання, складанню план-конспекту заняття, особливості проведення занять з плавання з людьми різного віку і стану здоров'я;
- надати студентам знання з методики початкового навчання з плавання, методики навчання з плавання;
- сприяти формуванню у студентів інтересу до проведення науково-дослідної роботи; педагогічного покликання, творчої пізнавальної активності.

Компетентності, формування яких передбачено навчальною дисципліною:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК 4. Здатність працювати як автономно, так і в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 7. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 8. Здатність користуватися сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями.

ЗК 9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети, володіння навичками міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт, а також приймати обґрунтовані рішення.

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 2. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

ФК 3. Здатність використовувати компетентнісний підхід у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти.

ФК 4. Здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.

ФК 5. Здатність використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей.

ФК 6. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 7. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

ФК 10. Готовність до систематизації, узагальнення та поширення вітчизняного та закордонного досвіду в професійній сфері.

ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ФК 12. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ФК 13. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму

ФК 14. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 15. Здатність аналізувати та проектувати на сучасному рівні освітній процес, у тому числі в умовах інклюзивної освіти.

ФК 16. Здійснювати планування, організацію, контроль освітнього процесу, спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності.

ФК 17. Здатність розробляти методичну документацію в сфері фізичної культури і спорту з обліком соціальних, морфофункціональних, психологічних особливостей контингенту різної статі та віку, природничих і економічних особливостей регіону.

ФК 18. Здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту, туризму, здорового способу життя, у тому числі, з використанням сучасних інформаційних технологій.

ФК 19. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Передумови для вивчення дисципліни (перелік дисциплін, вивчених раніше): Історія і культура України, вступ до спеціальності, історія фізичної культури, теорія і методика плавання, анатомія людини.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: педагогічні принципи, методи, завдання, етапи початкового навчання з плавання; основні засоби навчання з плавання; побудову заняття з плавання; методику навчання техніці; правила написання план-конспекту заняття; загальні положення в написанні курсової роботи; структуру курсової роботи; вимоги до оформлення курсової роботи.

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

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Історія розвитку плавання, класифікація, термінологія.

Тема 1. Вивчення імітаційних вправ на суші та у воді, виконання вправ з освоєння з водою - занурювання, спливання, ковзання, вправ по навчанню диханням у воду та затриманням дихання у воді та затримання дихання під водою.

Тема 2. Повторення вправ з освоєння з водою. Вивчення техніки роботи ніг способом кроль на грудях та кроль на спині; а) на суші, б) у воді тримаючись за борт, в) ковзання з роботою ніг способом кроль на грудях та на спині з диханням у воду .

Тема 3. Повторення вправ на дихання, затримку дихання, та ковзання з роботою ніг способом кроль на грудях та кроль на спині з опорою у бортика. Виконання вправ по вивченню роботи рук способом кроль на грудях та кроль на спині по елементам.

Тема 4. Повторювання вправ на вивчення роботи рук способом кроль на грудях та кроль на спині. Вивчення вправ на узгодження роботи рук та ніг в плаванні кроль на грудях та кроль на спині.

Модуль 2

Змістовий модуль 2. Основи техніки плавання. Техніка спортивних способів плавання.

Тема 5. Повторення виконання елементів узгодження рук та ніг способом кроль на грудях та кроль на спині. Виконання вправ на координацію рухів ногами та руками способом кроль на грудях та кроль на спині.

Тема 6. Повторення виконання вправ по узгодженню роботи рук та ніг способом кроль на грудях та на спині. Вивчення вправ по узгодженню роботи рук та ніг способом кроль на грудях з диханням у воду .

Тема 7. Вдосконалення виконання вправ по узгодженню роботи рук та ніг способом кроль на грудях та на спині. Вдосконалення вправ по узгодженню роботи рук та ніг способом кроль на грудях з диханням у воду .

Тема 8. Плавання в координації способом кроль на грудях та на спині. Робота над помилками. Вивчення елементів поворотів, стартів

Тема 9. Плавання в координації способом кроль на грудях та на спині. Робота над помилками. Повторення техніки виконання поворотів, стартів.

Модуль 3

Змістовий модуль 3. Методика початкового навчання плаванню.

Тема 10. Плавання в координації способом кроль на спині. Вдосконалення вправ по узгодженню роботи ніг та рук при плаванні способом кроль на грудях.

Тема 11. Вивчення техніки виконання поворотів при плаванні способом кроль на грудях та кроль на спині. Повторення техніки плавання способом кроль на грудях та кроль на спині в координації.

Тема 12. Вивчення техніки старту з тумбочки. Повторення техніки виконання поворотів та плавання способом кроль на грудях та кроль на спині з виконанням поворотів.

Тема 13. Повторювання вправ з техніки виконання старту з тумбочки та поворотів. Вивчення вправ з техніки виконання старту з води. Вдосконалення техніки плавання способом кроль на грудях та кроль на спині з виконанням стартів та поворотів.

Тема 14. Плавання в координації способом кроль на грудях і кроль на спині. Повторювання вправ з виконання техніки стартів з тумбочки та поворотів.

Тема 15. Плавання в координації способом кроль на грудях та кроль на спині. Повторювання вправ з техніки старту з води. Робота над помилками.

Тема 16. Вдосконалення техніки плавання способом кроль на грудях та на спині з виконанням стартів і поворотів. **Складання нормативу: 50м способом кроль на грудях (без урахування часу), та 50м способом кроль на спині (без урахування часу).**

Тема 17. Плавання по елементам та в координації способом кроль на грудях та кроль на спині. Вивчення імітаційних вправ на суші та в воді з освоєння техніки плавання способом брас: робота рук, ніг та дихання.

Тема 18. Плавання по елементам та в координації . плавання способом кроль на грудях та кроль на спині. Вивчення техніки роботи ніг в плаванні способом брас на суші та у воді. Вивчення вправ по освоєнню рухів руками в плаванні способом брас.

Тема 19. Плавання способом кроль на грудях та кроль на спині. Повторювання вправ по виконанню рухів руками та ногами при плаванні способом брас. Вправи на узгодження роботи ніг та рук в плаванні способом брас.

Модуль 4

Змістовий модуль 4. Техніка комплексного плавання.

Тема 20. Плавання способом кроль на грудях та кроль на спині. Повторювання вправ по узгодженню роботи ніг та рук при плаванні способом брас. Вивчення вправ по узгодженню роботи рук та ніг з диханням в плаванні способом брас.

Тема 21. Плавання по елементам та в координації способом кроль на грудях та кроль на спині. Вдосконалення вправ по узгодженню роботи рук та ніг з диханням в плаванні способом брас.

Тема 22. Повторювання техніки плавання способом кроль на грудях та на спині. Плавання способом брас в координації . робота над помилками.

Тема 23. Повторювання техніки плавання способом кроль на грудях та на спині. Плавання способом брас в координації . робота над помилками.

Тема 24. Повторення техніки плавання способом брас в координації з виконанням старту та поворотів. **Контрольний норматив: 50м способом брас (без урахування часу).**

Тема 25. Повторення техніки плавання способом кроль на грудях та брас. Вивчення техніки плавання способом батерфляй: робота ніг, рук, тулуба та дихання.

Тема 26. Повторення техніки плавання способом кроль на спині та брас. Вивчення техніки роботи тулуба та ніг при плаванні способом батерфляй по елементам.

Тема 27. Повторення техніки плавання способом брас. Повторення вправ на техніку роботи тулуба та ніг при плаванні способом батерфляй. Вивчення техніки роботи поворотів способом батерфляй.

Тема 28. Повторення техніки плавання стилем брас. Повторення вправ на узгодження рухів ніг та рук з диханням при плаванні способом батерфляй, старту та повороти.

Модуль 5

Змістовий модуль 5. Прикладне плавання.

Тема 29. Вивчення техніки комплексного плавання. Порядок пропливання дистанції . **Контрольний норматив: 200м вольним стилем (без урахування часу).**

Тема 30. Повторення техніки комплексного плавання. Естафетне плавання (зміна етапу). Вивчення техніки прикладного плавання на боці та способом брас на спині.

Тема 31. Повторення техніки прикладного плавання на боці та способом брас на спині. Вивчення техніки пірнання та способів транспортування потерпілого.

Тема 32. Повторення техніки пірнання. Повторювання способів транспортування потерпілого. **Складання залікових нормативів : 200м вольним стилем (без урахування часу), 50 м способом брас (без урахування часу), пірнання: юнаки 20м, дівчата 15м.**

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усь ого	у тому числі				
л		пр.	сем	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1						
Змістовий модуль 1. Історія розвитку плавання, класифікація, термінологія.						
Тема 1. Вивчення імітаційних вправ на суші та у воді, виконання вправ з освоєння з водою - занурювання, спливання, ковзання, вправ по навчанню диханням у воду та затриманням дихання у воді та затримання дихання під водою.		2	2			4
Тема 2. Повторення вправ з освоєння з водою. Вивчення техніки роботи ніг способом кроль на грудях та кроль на спині; а) на суші, б) у воді тримаючись за бортик, в) ковзання з роботою ніг способом кроль на грудях та на спині з диханням у воду .		2	2			4
Тема 3 Повторення вправ на дихання, затримку дихання, та ковзання з роботою ніг способом кроль на грудях та кроль на спині з опорою у бортика. Виконання вправ по вивченню роботи рук способом кроль на грудях та кроль на спині по елементам.			2			4
Тема 4 Повторювання вправ на вивчення роботи рук способом кроль на грудях та кроль на спині. Вивчення вправ на узгодження роботи рук та ніг в плаванні кроль на грудях та кроль на спині.			2			6
Разом за змістовим модулем 1.	30	4	8			18
Модуль 2						
Змістовий модуль 2. Основи техніки плавання. Техніка спортивних способів плавання.						
Тема 5 Повторення виконання елементів узгодження рук та ніг способом кроль на грудях та кроль на спині. Виконання		4	2			4

вправ на координацію рухів ногами та руками способом кроль на грудях та кроль на спині.						
Тема 6 Повторення виконання вправ по узгодженню роботи рук та ніг способом кроль на грудях та на спині. Вивчення вправ по узгодженню роботи рук та ніг способом кроль на грудях з диханням у воду .			2			2
Тема 7 Вдосконалення виконання вправ по узгодженню роботи рук та ніг способом кроль на грудях та на спині. Вдосконалення вправ по узгодженню роботи рук та ніг способом кроль на грудях з диханням у воду .			2			4
Тема 8 Плавання в координації способом кроль на грудях та на спині. Робота над помилками. Вивчення елементів поворотів, стартів			2			2
Тема 9. Плавання в координації способом кроль на грудях та на спині. Робота над помилками. Повторення техніки виконання поворотів, стартів.			2			4
Разом за змістовим модулем 2	30	4	10			16
Модуль 3						
Змістовий модуль 3. Методика початкового навчання плаванню.						
Тема 10. Плавання в координації способом кроль на спині. Вдосконалення вправ по узгодженню роботи ніг та рук при плаванні способом кроль на грудях.		4	2			2
Тема 11. Вивчення техніки виконання поворотів при плаванні способом кроль на грудях та кроль на спині. Повторення техніки плавання способом кроль на грудях та кроль на спині в координації.			2			2
Тема 12. Вивчення техніки старту з тумбочки. Повторення техніки виконання поворотів та плавання способом кроль на грудях та кроль на			2			

спині з виконанням поворотів.						
Тема 13 Повторювання вправ з техніки виконання старту з тумбочки та поворотів. Вивчення вправ з техніки виконання старту з води. Вдосконалення техніки плавання способом кроль на грудях та кроль на спині з виконанням стартів та поворотів.			2			2
Тема 14 Плавання в координації способом кроль на грудях і кроль на спині. Повторювання вправ з виконання техніки стартів з тумбочки та поворотів.			2			
Тема 15 Плавання в координації способом кроль на грудях та кроль на спині. Повторювання вправ з техніки старту з води. Робота над помилками.			2			
Тема 16 Вдосконалення техніки плавання способом кроль на грудях та на спині з виконанням стартів і поворотів. Складання нормативу: 50м способом кроль на грудях (без урахування часу), та 50м способом кроль на спині (без урахування часу).			2			
Тема 17. Плавання по елементам та в координації способом кроль на грудях та кроль на спині. Вивчення імітаційних вправ на суші та в воді з освоєння техніки плавання способом брас: робота рук, ніг та дихання.			2			
Тема 18. Плавання по елементам та в координації . плавання способом кроль на грудях та кроль на спині. Вивчення техніки роботи ніг в плаванні способом брас на суші та у воді. Вивчення вправ по освоєнню рухів руками в плаванні способом брас.			2			
Тема 19 Плавання способом кроль на грудях та кроль на спині. Повторювання вправ по виконанню рухів руками та ногами при плаванні способом брас. Вправи на узгодження роботи ніг та рук в плаванні способом брас			2			
Разом за змістовим модулем 3	30	4	20			6

Модуль 4						
Змістовий модуль 4. Змагання з плавання. Плавальні басейни.			2			4
Тема 20 Плавання способом кроль на грудях та кроль на спині. Повторювання вправ по узгодженню роботи ніг та рук при плаванні способом брас. Вивчення вправ по узгодженню роботи рук та ніг з диханням в плаванні способом брас.			2			
Тема 21 Плавання по елементам та в координації способом кроль на грудях та кроль на спині. Вдосконалення вправ по узгодженню роботи рук та ніг з диханням в плаванні способом брас.			2			
Тема 22 Повторювання техніки плавання способом кроль на грудях та на спині. Плавання способом брас в координації . робота над помилками.		2	2			2
Тема 23 Плавання способом брас в координації. Вивчення техніки поворотів в плаванні способом брас.		2	2			
Тема 24 Повторення техніки плавання способом брас в координації з виконанням старту та поворотів. Контрольний норматив: 50м способом брас (без урахування часу).			2			
Тема 25. Повторення техніки плавання способом кроль на грудях та брас. Вивчення техніки плавання способом батерфляй: робота ніг, рук, тулуба та дихання			2			
Тема 26. Повторення техніки плавання способом кроль на спині та брас. Вивчення техніки роботи тулуба та ніг при плаванні способом батерфляй по елементам.			2			
Тема 27. Повторення техніки плавання способом брас. Повторення вправ на техніку роботи тулуба та ніг при плаванні способом батерфляй. Вивчення техніки роботи поворотів способом батерфляй.			2			
Тема 28. Повторення техніки плавання			2			

стилем брас. Повторення вправ на узгодження рухів ніг та рук з диханням при плаванні способом батерфляй, старту та повороти.						
Разом за змістовим модулем 4.	30	4	20			6
Модуль 5						
Змістовий модуль 5. Прикладне плавання.						
Тема 29. Вивчення техніки комплексного плавання. Порядок пропливання дистанції . Контрольний норматив: 200м вольним стилем (без урахування часу).			2			
Тема 30. Повторення техніки комплексного плавання. Естафетне плавання (зміна етапу). Вивчення техніки прикладного плавання на боці та способом брас на спині.		2	2			6
Тема 31 Повторення техніки прикладного плавання на боці та способом брас на спині. Вивчення техніки пірнання та способів транспортування потерпілого.			2			6
Тема 32 Повторення техніки пірнання. Повторювання способів транспортування потерпілого. Складання залікових нормативів : 200м вольним стилем (без урахування часу), 50 м способом брас (без урахування часу), пірнання: юнаки 20м, дівчата 15м.			4			6
Разом за змістовим модулем 5.	30	2	10			18
Разом:	150	18	66			66

5. Теми практичних занять

№ Змістовн ого модуля, теми	Назва практичного заняття і короткий його зміст,	Кількі сть годин
І	Змістовий модуль 1. Історія розвитку плавання, класифікація, термінологія.	
1	Вивчення імітаційних вправ на суші та у воді, виконання вправ з освоєння з водою - занурювання, спливання, ковзання, вправ по навчанню диханням у воду та затриманням дихання у воді та затримання дихання під водою.	2
2	Основи техніки плавання. Техніка спортивних способів плавання. Повторення вправ з освоєння з водою. Вивчення техніки роботи ніг способом кроль на грудях та кроль на спині; а) на суші, б) у воді тримаючись за бортик, в) ковзання з роботою ніг способом кроль на грудях та на спині з диханням у воду .	2
3	Повторення вправ на дихання, затримку дихання, та ковзання з роботою ніг способом кроль на грудях та кроль на спині з опорою у бортика. Виконання вправ по вивченню роботи рук способом кроль на грудях та кроль на спині по елементам.	2
4	Повторювання вправ на вивчення роботи рук способом кроль на грудях та кроль на спині. Вивчення вправ на узгодження роботи рук та ніг в плаванні кроль на грудях та кроль на спині.	2
II	Змістовий модуль 2.	
5	Повторення виконання елементів узгодження рук та ніг способом кроль на грудях та кроль на спині. Виконання вправ на координацію рухів ногами та руками способом кроль на грудях та кроль на спині.	2
6	Повторення виконання вправ по узгодженню роботи рук та ніг способом кроль на грудях та на спині. Вивчення вправ по узгодженню роботи рук та ніг способом кроль на грудях з диханням у воду .	2
7	Вдосконалення виконання вправ по узгодженню роботи рук та ніг способом кроль на грудях та на спині. Вдосконалення вправ по узгодженню роботи рук та ніг способом кроль на грудях з диханням у воду.	2
8	Плавання в координації способом кроль на грудях та на спині. Робота над помилками. Повторення техніки виконання поворотів, стартів.	2

9	Плавання в координації способом кроль на спині. Вдосконалення вправ по узгодженню роботи ніг та рук при плаванні способом кроль на грудях.	2
III	Змістовий модуль 3. Методика початкового навчання плаванню.	
10	Вивчення техніки виконання поворотів при плаванні способом кроль на грудях та кроль на спині. Повторення техніки плавання способом кроль на грудях та кроль на спині в координації.	2
11	Вивчення техніки старту з тумбочки. Повторення техніки виконання поворотів та плавання способом кроль на грудях та кроль на спині з виконанням поворотів.	2
12	Повторювання вправ з техніки виконання старту з тумбочки та поворотів. Вивчення вправ з техніки виконання старту з води. Вдосконалення техніки плавання способом кроль на грудях та кроль на спині з виконанням стартів та поворотів.	2
13	Плавання в координації способом кроль на грудях та на спині. Робота над помилками. Вивчення елементів поворотів, стартів	2
14	Плавання в координації способом кроль на грудях і кроль на спині. Повторювання вправ з виконання техніки стартів з тумбочки та поворотів.	2
15	Плавання в координації способом кроль на грудях та кроль на спині. Повторювання вправ з техніки старту з води. Робота над помилками.	2
16	Вдосконалення техніки плавання способом кроль на грудях та на спині з виконанням стартів і поворотів. Складання нормативу: 50м способом кроль на грудях (без урахування часу), та 50м способом кроль на спині (без урахування часу).	2
17	Плавання по елементам та в координації способом кроль на грудях та кроль на спині. Вивчення імітаційних вправ на суші та в воді з освоєння техніки плавання способом брас: робота рук, ніг та дихання.	2
18	Плавання по елементам та в координації . плавання способом кроль на грудях та кроль на спині. Вивчення техніки роботи ніг в плаванні способом брас на суші та у воді. Вивчення вправ по освоєнню рухів руками в плаванні способом брас.	2
19	Плавання способом кроль на грудях та кроль на спині. Повторювання вправ по виконанню рухів руками та ногами при плаванні способом брас. Вправи на узгодження роботи ніг та рук в плаванні способом брас.	2

IV	Змістовий модуль 4. Змагання з плавання. Плавальні басейни.	2
20	Плавання способом кроль на грудях та кроль на спині. Повторювання вправ по узгодженню роботи ніг та рук при плаванні способом брас. Вивчення вправ по узгодженню роботи рук та ніг з диханням в плаванні способом брас.	2
21	Плавання по елементам та в координації способом кроль на грудях та кроль на спині. Вдосконалення вправ по узгодженню роботи рук та ніг з диханням в плаванні способом брас.	2
22	Повторювання техніки плавання способом кроль на грудях та на спині. Плавання способом брас в координації . робота над помилками.	2
23	Плавання способом брас в координації. Вивчення техніки поворотів в плаванні способом брас.	2
24	Повторення техніки плавання способом брас в координації з виконанням старту та поворотів. Контрольний норматив: 50м способом брас (без урахування часу).	2
25	Повторення техніки плавання способом кроль на грудях та брас. Вивчення техніки плавання способом батерфляй: робота ніг, рук, тулуба та дихання .	2
26	Повторення техніки плавання способом кроль на спині та брас. Вивчення техніки роботи тулуба та ніг при плаванні способом батерфляй по елементам.	2
27	Повторення техніки плавання способом брас. Повторення вправ на техніку роботи тулуба та ніг при плаванні способом батерфляй. Вивчення техніки роботи поворотів способом батерфляй.	2
28	Повторення техніки плавання стилем брас. Повторення вправ на узгодження рухів ніг та рук з диханням при плаванні способом батерфляй, старту та повороти.	2
V	Змістовий модуль 5. Прикладне плавання.	
29	Вивчення техніки комплексного плавання. Порядок пропливання дистанції . Контрольний норматив: 200м вольним стилем (без урахування часу)..	2
30	Повторення техніки комплексного плавання. Естафетне плавання (зміна етапу). Вивчення техніки прикладного плавання на боці та способом брас на спині.	2
31	Повторення техніки прикладного плавання на боці та способом брас на спині. Вивчення техніки пірнання та способів транспортування потерпілого.	2
32	Повторення техніки пірнання та способів транспортування потерпілого.	2
33	Повторення техніки пірнання. Повторювання способів	2

	транспортування потерпілого. Складання залікових нормативів : 200м вольним стилем (без урахування часу), 50 м способом брас (без урахування часу), пірнання: юнаки 20м, дівчата 15м.	
	Разом	66

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
I	Змістовий модуль 1.	
1	Плавання у стародавньому світі і середні віки	2
2	Розвиток плавання в 18-20-х віках	2
3	Розвиток плавання в слов'янських країнах з 17 по 20 віки	2
4	Історичні аспекти розвитку плавання в Україні	2
5	Розвиток вітчизняного плавання після 1917 року	2
6	Стан спортивного плавання у світі і в Україні	2
7	Участь українських плавців в Олімпійських іграх	2
8	Техніка безпеки на воді та правила поведінки в басейні	2
II	Змістовий модуль 2.	2
9	Поняття про техніку плавання (сили, діючі на тіло плавця, рухи руками, ногами, фазовий склад рухів	2
10	Техніка плавання кролем на грудях	2
11	Техніка плавання кролем на спині	2
12	Техніка плавання способом брас	2
13	Техніка плавання способом батерфляй	2
14	Техніка виконання стартів	2
15	Техніка виконання поворотів	2
16	Комплексне плавання	2
17	Естафетне плавання	2
III	Змістовий модуль 3.	2
18	Основні принципи навчання	2
19	Завдання і етапи навчання	2
20	Засоби навчання	2
21	Методи навчання і тренування	2
22	Помилки в техніці плавання, їх виправлення	2
23	Використання ігрових елементів в початковому навчанні	2
IV	Змістовий модуль 4.	2
24	Правила поведінки на воді і вимоги безпеки	2
25	Підготовка і проведення змагань з плавання	2
V	Змістовий модуль 5.	2
26	Основи прикладного плавання	2

27	Порятунок потопуючих	2
28	Подолання водних перешкод	2
29	Загальна характеристика способу брас на спині та брас на боці	2
30	Техніка пірнання	2
31	Прийоми звільнення від захоплень потопуючого	2
32	Прийоми транспортування потопуючого	2
33	Надання першої допомоги потопуючому	2
	Разом	66

7. Методи навчання

Лекційні та практичні заняття, консультації. Презентації. Вивчення навчально-методичної літератури, самостійна робота студента. Використання методів наочності в процесі лекційних, практичних занять.

8. Методи контролю

1. Поточний контроль з теми заняття, у тому числі з самостійної роботи за усіма формами передбаченими робочою програмою.

2. Складання екзамену з дисципліни.

Підсумкова кількість балів за змістовий модуль визначається, як сума балів за результатами поточного контролю та самостійної роботи з усіх тем.

Підсумкова оцінка включає в себе суму середнього арифметичного балів змістових модулів та балів екзамену.

Контрольні питання до змістового модулю № 1

1. На яких Олімпійських іграх сучасності плавання було включене в програму Ігор?
2. У якому році була утворена ФІНА?
3. Назвіть першого Олімпійського чемпіона по плаванню.
4. Назвіть першого спортсмена, що здолав 100 м швидше за 1 хвилину.
5. Який російський воєначальник приділяв велику увагу фізичній підготовці, зокрема плаванню, у військах?
6. Ким і в якому році була створена Шуваловська школа плавання?
7. Розвиток плавання в слов'янських країнах до 1917 року.
8. Зародження і розвиток спортивного плавання.
9. Розвиток плавання в Древній Греції.
10. Розвиток плавання в Древньому Римі.
11. Назвіть самого титулованого спортсмена-плавця сучасності.
12. Проблеми плавання в Україні.
13. Назвіть іменитих спортсменів-плавців України.
14. Назвіть першого Олімпійського чемпіона України.
15. Назвіть вимоги безпеки перед початком занять з плавання
16. Назвіть вимоги безпеки під час проведення занять з плавання

17. Назвіть вимоги безпеки після закінчення занять з плавання
18. Які дії категорично заборонені під час занять з плавання.

Контрольні питання до змістового модулю № 2

1. Сили, діючі на тіло плавця.
2. Що таке техніка спортивного плавання.
3. Фази рухів ніг при плаванні кролем на грудях.
4. Фази рухів рук при плаванні кролем на грудях.
5. Дихання при плаванні кролем на грудях.
6. Загальне узгодження рухів при плаванні кролем на грудях.
7. Двох, чотирьох, шестиударний кроль на грудях.
8. Дистанції змагань кролем на грудях.
9. Рухи ногами при плаванні кролем на спині.
10. Рухи руками при плаванні кролем на спині.
11. Дихання при плаванні кролем на спині.
12. Загальне узгодження рухів при плаванні кролем на спині.
13. Дистанції змагань в плаванні на спині.
14. Фази рухів ніг при плаванні способом брас.
15. Фази рухів рук при плаванні способом брас.
16. Дихання при плаванні способом брас.
17. Загальне узгодження рухів при плаванні способом брас.
18. Рухи ногами при плаванні способом батерфляй.
19. Рухи руками при плаванні способом батерфляй.
2. Дихання при плаванні способом батерфляй.
3. Загальне узгодження рухів при плаванні способом батерфляй.
4. Характеристика комплексного плавання.
5. Повороти при плаванні способом кроль на грудях.
6. Повороти при плаванні способами брас і батерфляй.
7. Повороти при плаванні на спині.
8. Характеристика стартів з тумбочки.
9. Характеристика старту з води.
10. Відкритий і закритий повороти.
11. Дистанції змагань комплексного плавання.

Контрольні питання до змістового модулю № 3

1. Принцип доступності.
2. Принцип наочності.
3. Принцип індивідуалізації навчання.
4. Принцип систематичності.
5. Принцип свідомості і активності.
6. Засоби навчання.
7. Характеристика вправ для освоєння з водою.
8. Загальнорозвиваючі фізичні вправи.
9. Спеціальні фізичні вправи.
10. Імітаційні вправи.

11. Учбові стрибки у воду.
12. Ігри і розваги на воді.
13. Вправи для вивчення техніки плавання і вдосконалення в ній.
14. Завдання навчання.
15. Оптимальний вік для початку занять плаванням.
16. Умови для проведення занять по плаванню.
17. Тривалість занять по навчанню плаванню.
18. Програма навчання плаванню.
19. Етапи навчання.
20. Методи навчання плаванню.
21. Характеристика словесних методів.
22. Характеристика наочних методів.
23. Характеристика практичних методів.
24. Характеристика ігор на воді.
25. Ігри, що не мають сюжету.
26. Сюжетні ігри.
27. Командні ігри.

Контрольні питання до змістового модулю № 4

1. Типи плавальних басейнів.
2. Правила поведінки на воді і вимоги безпеки.
3. Підготовка до змагань по плаванню.
4. Цілі і завдання змагань.
5. Керівництво змаганнями.
6. Суддівство змагань.
7. Склад суддівської колегії на змаганнях по плаванню.
8. Обов'язки головного судді.
9. Обов'язки головного секретаря.
10. Обов'язки судді на фініші.
11. Обов'язки судді при учасниках.
12. Обов'язки судді стартера.
13. Обов'язки судді інформатора.
14. Обов'язки суддів секундометристів.
15. Обов'язки судді на повороті.
16. Обов'язки судді на дистанції.

Контрольні питання до змістового модулю № 5

1. Плавання в екстремальних умовах.
2. Тривалість безпечного перебування у воді.
3. Способи відпочинку під час перебування у воді.
4. Судоми при плаванні.
5. Плавання в нічний час.
6. Плавання в одязі.

7. Плавання у водоростях.
8. Плавання при сильній хвилі.
9. Плавання при сильній течії.
10. Дії людини, що провалилася під лід.
11. Послідовність дій при порятунку тих, що тонуть, уплав.
12. Рятувальні засоби і їх застосування.
13. Послідовність дій при порятунку тих, що тонуть, в зимовий час.
14. Надання першої допомоги при потопленні.
15. Біла асфіксія.
16. Синя асфіксія.
17. Забезпечення прохідності дихальних шляхів.
18. Зовнішній (непрямий) масаж серця.
19. Подолання водних перешкод уплав.
20. Техніка плавання способом брас на спині.
21. Техніка плавання на боці.
22. Способи занурення при пірнанні в довжину і глибину.
23. Прийоми транспортування потерпілого.
24. Прийоми звільнення від захоплень потопаючого.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Залік

	№ теми	Опитування	Самостійна робота
Змістовий модуль 1	T1	10 – 15	10 – 15
	T2	10 – 15	10 – 15
Сума за змістовим модулем 1	40 – 60		
Змістовий модуль 2	T3	10 – 15	10 – 15
	T4	10 – 15	10 – 15
Сума за змістовим модулем 2	40 – 60		
Змістовий модуль 3	T5	5 – 10	5 – 10
	T6	5 – 10	5 – 10
	T7	5 – 10	5 – 10
	T8	5 – 10	5 – 10
Сума за змістовим модулем 3	40 – 60		
Змістовий модуль 4	T9	10 – 15	10 – 15
Сума за змістовим модулем 4	40 – 60		
Змістовий модуль 5	T10	10 – 15	20 – 30
Сума за змістовим модулем 5	40 – 60		
Середнє арифметичне за змістовими модулями	40 – 60		
Залік	20 – 40		
Сума	60 - 100		

11.1. Критерії оцінки виконання самостійної роботи

Кількість балів	Критерії оцінювання
15	Студент бездоганно виконав самостійну роботу в повному обсязі та своєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.
14	Студент правильно виконав самостійну роботу в повному обсязі але несвоєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, вміє застосовувати теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, не зовсім правильно оформив роботу.
13	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоєчасно, під час її виконання використав сучасну літературу, не користується набутими знаннями при виконанні практичних завдань, вміє наводити окремі приклади, оформлення роботи відповідає встановленим вимогам.
12	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоєчасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, частково використовує теоретичний матеріал при виконанні практичного завдання, вміє наводити окремі приклади, правильно оформив роботу.
11	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоєчасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, не вміє застосовувати знання при виконанні завдань практичного характеру, намагається наводити приклади, правильно оформив роботу.
10	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі та несвоєчасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, не розуміє ролі теоретичного матеріалу при виконанні завдань практичного характеру, приклади не наводить, оформлення роботи не відповідає встановленим вимогам.
1 – 9	Виконання самостійної роботи не розкриває суті завдання.
0	Студент не виконав самостійну роботу.

11.2. Критерії оцінки опитування за пройденою темою

Кількість балів	Критерії оцінювання
15	Студент бездоганно відповів на питання, навів багато прикладів, проявив глибокі системні знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.
14	Студент правильно відповів на питання, але навів не достатньо прикладів, проявив хороші знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.
13	Студент на достатньому рівні відповів на питання, навів достатньо прикладів, проявив знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
12	Студент не досить повно відповів на питання, не зовсім послідовно і логічно, припустився помилок, але навів приклади, виявив достатні знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
11	Студент не послідовно і не логічно відповів на питання та не навів достатньо прикладів, але проявив знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
10	Студент не послідовно, не логічно, із суттєвими помилками відповів на питання, не навів прикладів, але проявив знання програмного матеріалу з предмету вивчення.
1 – 9	Відповідь студента не розкриває суті питань.
0	Студент не зробив спроби відповісти на питання.

11.3. Залік. Критерії оцінки :

Кількість балів	Критерії оцінювання
40	Студент бездоганно відповів на питання та вирішив практичне завдання, навів достатньо прикладів, проявив глибокі знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
39	Студент правильно відповів на питання та вирішив практичне завдання, але не навів достатньо прикладів, проявив глибокі знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
38	Студент правильно відповів на питання та вирішив практичне завдання, але не навів прикладів, проявив недостатні знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
37	Студент на достатньому рівні відповів на питання та вирішив практичне завдання, навів окремі приклади, але не проявив глибоких знань змісту програмного матеріалу.

36	Студент на достатньому рівні відповів на питання, припустився незначних помилок при виконанні практичного завдання, навів приклади, але не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
35	Студент припустився незначних помилок при відповіді на питання і виконанні практичного завдання, не навів достатньо прикладів та не проявив достатніх знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
34	Студент припустився помилок при відповіді на питання і виконанні практичного завдання, але навів приклади, не проявив знань змісту програмного матеріалу.
33	Студент не повністю відповів на питання, але вирішив практичне завдання, навів окремі приклади та проявив достатні знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
32	Студент на достатньому рівні відповів на питання, але повністю вирішив практичне завдання, не навів достатньо прикладів, але проявив знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
31	Студент не повністю відповів на питання і виконав практичне завдання, але навів достатньо прикладів та проявив окремі знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
30	Студент не повністю відповів на питання та вирішив практичне завдання, не навів достатньо прикладів, проявив окремі знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
29	Студент не послідовно і не логічно відповів на питання і вирішив практичне завдання, не навів достатньо прикладів, але проявив знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
28	Студент частково відповів на питання, але на достатньому рівні вирішив практичне завдання, не навів достатньо прикладів, але проявив знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
27	Студент на достатньому рівні відповів на питання, але частково вирішив практичне завдання, не навів достатньо прикладів, але проявив знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
26	Студент частково відповів на питання і вирішив практичне завдання, не навів достатньо прикладів, але проявив знання змісту програмного матеріалу та основної літератури.
25	Студент на достатньому рівні відповів на питання, але вирішив практичне завдання з суттєвими помилками, не навів достатньо прикладів, не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
24	Студент відповів на питання з суттєвими помилками, але на

	достатньому рівні вирішив практичне завдання, навів невірні приклади, не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
23	Студент відповів на питання і вирішив практичне завдання з принциповими помилками, не навів прикладів, не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури, не правильно відповів на додаткові запитання.
22	Студент не повністю відповів на питання, фрагментарно вирішив практичне завдання, не навів прикладів, не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури, неправильно відповів на додаткові запитання.
21	Студент фрагментарно відповів на питання, не повністю вирішив практичне завдання, не навів прикладів, не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної літератури, не відповів на додаткові запитання.
20	Студент фрагментарно відповів на питання та вирішив практичне завдання, не навів прикладів, не має уяви про зміст програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури, не відповів на додаткові запитання.
1 – 19	Відповідь студента не розкриває суті питань..
0	Студент не зробив спроби відповісти на питання.

11.4. 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 (75)-81	C	задовільно	
64-73 (74)	D		
60-63	E		
0-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
	F*	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

F* - виставляється тільки за результатом складання заборгованості комісії.

12. Методичне забезпечення

1. Презентації лекцій.
2. Відеоматеріали.
3. Фотоматеріали.
4. Методичні матеріали узагальнення передового досвіду роботи з обраного виду спорту.

13. Рекомендована література Базова

1. Астахов В.А, Лашко В.П., Сідаш О.О. Теория и методика плавания для студентов общего курса. [**Учебно методическое пособие**] для студентов 2 общего курса дневного отделения факультетов «Спорт» и «Физическое воспитание» и студентов заочного отделения: Дніпропетровськ, ДДІФКіС, 2015.189 с.
2. Лашко В.П., Богомазов В.Э, Колесник В.А., Астахов В.А., Середенко С.А. Теория и методика плавания для студентов общего курса. [**Учебно методическое пособие**] для студентов 1-2 общего курса дневного отделения факультетов «Спорт» и «Физическое воспитание» и студентов заочного отделения: Днепрпетровск, 2012. 159 с.
3. 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.
4. Приходько Р.О. Развитие силовых качеств пловцов у багаторічній підготовці : [**методичні рекомендації**] Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 2008. 28 с.
5. Богомазов В.Е. Основы спортивного тренування : [**методичні рекомендації**] Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 2008. 22с.
6. Колісник В.О. Методика навчання плаванню: [**методичні рекомендації**] Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 2008. 26с.
7. Микитчик О.С. Прикладне плавання : [**методичні рекомендації**] Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 2008. 18с.
8. Платонова В.Н. Т.2.Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Киев: Олимп литература. 2012. 544 с.
9. Платонова В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Т-1 Киев Олимп литетатура 2011. 480 с.
10. 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.
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004.808 с.
12. Викулов А.Д. Плавання: [**Навчальний посібник**] для вищих учбових закладів. М. : ВЛАДОС-ПРЕС, 2003. 368 с.

Додаткова література

1. Круцевич Т.Ю., Н.Є.Пангелова, С.Б.Пангелов К.: Академвидав, Історія розвитку фізичної рекреації: **[навчальний посібник]**. 2013. 160 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. У 2-х т. **[Підручник]**. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2012. 392 с.
3. Круцевич Т.Ю. К.Теорія і методика фізичного виховання у 2-х т.: **[Підручник]**. За ред.. Затверджено МОНУкраїни. Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення: Олімпійська література, 2012. 368 с.
4. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: **[Навчальний посібник]**. К.: Олімпійська література, 2011. 224 с.
5. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: **[навчальний посібник]**. К.: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
6. Петряева А.В. Плавання –III. Дослідження, тренування, гідрореабілітація: **[навчальний посібник]** Санкт-Петербург : 2005. 65 с.
7. Платонов В.М. Енциклопедія олімпійського спорту України. К.: Олімпійська література, 2005. 463 с.

14. Інформаційні ресурси

1. Сайт спортивного плавання: www.to-swim.ua
2. Сайт спортивного плавання UA:
3. Сайт спортивного плавання: www.swimming.ua
4. Сайт центральної отраслевої бібліотеки по фізической культурі и спорту: www.lib.sportedu.ua
5. Сайт спортивної науки: [http:// window.edu.ua](http://window.edu.ua)

Викладач

В.В. Астахова

Завідувач кафедри

В.П. Лашко

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

_____ В.П. Лашко

_____._____ 2019 р.

Р о б о ч а п р о г р а м а н а в ч а л ь н о ї д и с ц и п л і н и

Теорія і методика плавання

(шифр і назва навчальної дисципліни)

3 курс (заочна форма навчання)

Бакалавр

(ступень вищої освіти)

галузь знань

01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

014 Середня освіта

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

014.11 Середня освіта (фізична культура)

(назва спеціалізації/ освітня програма)

факультет

фізичного виховання

(назва факультету)

вид дисципліни

обов'язкова

(обов'язкова / за вибором)

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни Теорія і методика плавання для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта.

Розробники:

Астахов Володимир Антонович , к.пед. наук, доцент

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

Протокол № 9 від 13 червня 2019 р.

Завідувач кафедри _____
(підпис)

В.П. Лашко

(прізвище та ініціали)

13 червня 2019 р

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		Заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 5	Галузь знань <u>01 освіта/педагогіка</u> (шифр і назва)	Обов'язкова	
	<u>014 Середня освіта</u>		
Модулів – 5	Спеціалізація: 014.11 Середня освіта (фізична культура)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 5		3-й	3-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання немає		Семестр	
Загальна кількість годин - 150		5-й	6-й
Тижневих годин для заочної форми навчання: аудиторних – 34 самостійної роботи студента - 116		Лекції	
		4год.	2-год.
	Практичні, семінарські		
	16 год.	12 - год.	
	Лабораторні		
	год.	год.	
	Самостійна робота		
	80 год.	36 год.	
Вид контролю			
Залік	Диф. 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:

- познайомити студентів з метою, завданнями, етапами, принципами і засобами початкового навчання з плавання;
- надати студентам знання, що до побудови заняття з плавання, складанню план-конспекту заняття, особливості проведення занять з плавання з людьми різного віку і стану здоров'я;
- надати студентам знання з методики початкового навчання з плавання, методики навчання з плавання;
- сприяти формуванню у студентів інтересу до проведення науково-дослідної роботи; педагогічного покликання, творчої пізнавальної активності.

Компетентності, формування яких передбачено навчальною дисципліною:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК 4. Здатність працювати як автономно, так і в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 7. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 8. Здатність користуватися сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями.

ЗК 9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети, володіння навичками міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт, а також приймати обґрунтовані рішення.

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 2. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

ФК 3. Здатність використовувати компетентнісний підхід у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти.

ФК 4. Здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.

ФК 5. Здатність використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей.

ФК 6. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 7. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

ФК 10. Готовність до систематизації, узагальнення та поширення вітчизняного та закордонного досвіду в професійній сфері.

ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ФК 12. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ФК 13. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму

ФК 14. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 15. Здатність аналізувати та проектувати на сучасному рівні освітній процес, у тому числі в умовах інклюзивної освіти.

ФК 16. Здійснювати планування, організацію, контроль освітнього процесу, спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності.

ФК 17. Здатність розробляти методичну документацію в сфері фізичної культури і спорту з обліком соціальних, морфофункціональних, психологічних особливостей контингенту різної статі та віку, природничих і економічних особливостей регіону.

ФК 18. Здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту, туризму, здорового способу життя, у тому числі, з використанням сучасних інформаційних технологій.

ФК 19. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Передумови для вивчення дисципліни (перелік дисциплін, вивчених раніше): Історія і культура України, вступ до спеціальності, історія фізичної культури, теорія і методика плавання, анатомія людини.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: педагогічні принципи, методи, завдання, етапи початкового навчання з плавання; основні засоби навчання з плавання; побудову заняття з плавання; методику навчання техніці; правила написання план-конспекту заняття; загальні положення в написанні курсової роботи; структуру курсової роботи; вимоги до оформлення курсової роботи.

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

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Історія розвитку плавання, класифікація, термінологія.

Тема 1. Вивчення імітаційних вправ на суші та у воді, виконання вправ з освоєння з водою - занурювання, спливання, ковзання, вправ по навчанню диханням у воду та затриманням дихання у воді та затримання дихання під водою.

Тема 2. Повторення вправ з освоєння з водою. Вивчення техніки роботи ніг способом кроль на грудях та кроль на спині; а) на суші, б) у воді тримаючись за борттик, в) ковзання з роботою ніг способом кроль на грудях та на спині з диханням у воду .

Тема 3. Повторення вправ на дихання, затримку дихання, та ковзання з роботою ніг способом кроль на грудях та кроль на спині з опорою у борттика. Виконання вправ по вивченню роботи рук способом кроль на грудях та кроль на спині по елементам.

Тема 4. Повторювання вправ на вивчення роботи рук способом кроль на грудях та кроль на спині. Вивчення вправ на узгодження роботи рук та ніг в плаванні кроль на грудях та кроль на спині.

Модуль 2

Змістовий модуль 2. Основи техніки плавання. Техніка спортивних способів плавання.

Тема 5. Повторення виконання елементів узгодження рук та ніг способом кроль на грудях та кроль на спині. Виконання вправ на координацію рухів ногами та руками способом кроль на грудях та кроль на спині.

Тема 6. Повторення виконання вправ по узгодженню роботи рук та ніг способом кроль на грудях та на спині. Вивчення вправ по узгодженню роботи рук та ніг способом кроль на грудях з диханням у воду .

Тема 7. Вдосконалення виконання вправ по узгодженню роботи рук та ніг способом кроль на грудях та на спині. Вдосконалення вправ по узгодженню роботи рук та ніг способом кроль на грудях з диханням у воду .

Тема 8. Плавання в координації способом кроль на грудях та на спині. Робота над помилками. Вивчення елементів поворотів, стартів

Тема 9. Плавання в координації способом кроль на грудях та на спині. Робота над помилками. Повторення техніки виконання поворотів, стартів.

Модуль 3

Змістовий модуль 3. Методика початкового навчання плаванню.

Тема 10. Плавання в координації способом кроль на спині. Вдосконалення вправ по узгодженню роботи ніг та рук при плаванні способом кроль на грудях.

Тема 11. Вивчення техніки виконання поворотів при плаванні способом кроль на грудях та кроль на спині. Повторення техніки плавання способом кроль на грудях та кроль на спині в координації.

Тема 12. Вивчення техніки старту з тумбочки. Повторення техніки виконання поворотів та плавання способом кроль на грудях та кроль на спині з виконанням поворотів.

Тема 13. Повторювання вправ з техніки виконання старту з тумбочки та поворотів. Вивчення вправ з техніки виконання старту з води. Вдосконалення техніки плавання способом кроль на грудях та кроль на спині з виконанням стартів та поворотів.

Тема 14. Плавання в координації способом кроль на грудях і кроль на спині. Повторювання вправ з виконання техніки стартів з тумбочки та поворотів.

Тема 15. Плавання в координації способом кроль на грудях та кроль на спині. Повторювання вправ з техніки старту з води. Робота над помилками.

Тема 16. Вдосконалення техніки плавання способом кроль на грудях та на спині з виконанням стартів і поворотів. **Складання нормативу: 50м способом кроль на грудях (без урахування часу), та 50м способом кроль на спині (без урахування часу).**

Тема 17. Плавання по елементам та в координації способом кроль на грудях та кроль на спині. Вивчення імітаційних вправ на суші та в воді з освоєння техніки плавання способом брас: робота рук, ніг та дихання.

Тема 18. Плавання по елементам та в координації . плавання способом кроль на грудях та кроль на спині. Вивчення техніки роботи ніг в плаванні способом брас на суші та у воді. Вивчення вправ по освоєнню рухів руками в плаванні способом брас.

Тема 19. Плавання способом кроль на грудях та кроль на спині. Повторювання вправ по виконанню рухів руками та ногами при плаванні способом брас. Вправи на узгодження роботи ніг та рук в плаванні способом брас.

Модуль 4

Змістовий модуль 4. Техніка комплексного плавання.

Тема 20. Плавання способом кроль на грудях та кроль на спині. Повторювання вправ по узгодженню роботи ніг та рук при плаванні способом брас. Вивчення вправ по узгодженню роботи рук та ніг з диханням в плаванні способом брас.

Тема 21. Плавання по елементам та в координації способом кроль на грудях та кроль на спині. Вдосконалення вправ по узгодженню роботи рук та ніг з диханням в плаванні способом брас.

Тема 22. Повторювання техніки плавання способом кроль на грудях та на спині. Плавання способом брас в координації . робота над помилками.

Тема 23. Повторювання техніки плавання способом кроль на грудях та на спині. Плавання способом брас в координації . робота над помилками.

Тема 24. Повторення техніки плавання способом брас в координації з виконанням старту та поворотів. **Контрольний норматив: 50м способом брас (без урахування часу).**

Тема 25. Повторення техніки плавання способом кроль на грудях та брас. Вивчення техніки плавання способом батерфляй: робота ніг, рук, тулуба та дихання.

Тема 26. Повторення техніки плавання способом кроль на спині та брас. Вивчення техніки роботи тулуба та ніг при плаванні способом батерфляй по елементам.

Тема 27. Повторення техніки плавання способом брас. Повторення вправ на техніку роботи тулуба та ніг при плаванні способом батерфляй. Вивчення техніки роботи поворотів способом батерфляй.

Тема 28. Повторення техніки плавання стилем брас. Повторення вправ на узгодження рухів ніг та рук з диханням при плаванні способом батерфляй, старту та повороти.

Модуль 5

Змістовий модуль 5. Прикладне плавання.

Тема 29. Вивчення техніки комплексного плавання. Порядок пропливання дистанції . **Контрольний норматив: 200м вольним стилем (без урахування часу).**

Тема 30. Повторення техніки комплексного плавання. Естафетне плавання (зміна етапу). Вивчення техніки прикладного плавання на боці та способом брас на спині.

Тема 31. Повторення техніки прикладного плавання на боці та способом брас на спині. Вивчення техніки пірнання та способів транспортування потерпілого.

Тема 32. Повторення техніки пірнання. Повторювання способів транспортування потерпілого. **Складання залікових нормативів : 200м вольним стилем (без урахування часу), 50 м способом брас (без урахування часу), пірнання: юнаки 20м, дівчата 15м.**

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	заочна форма					
	усь ого	у тому числі				
		л	пр.	сем	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1						
Змістовий модуль 1. Історія розвитку плавання, класифікація, термінологія.						
Тема 1. Вивчення імітаційних вправ на суші та у воді, виконання вправ з освоєння з водою - занурювання, спливання, ковзання, вправ по навчанню диханням у воду та затриманням дихання у воді та затримання дихання під водою.		2	2			6
Тема 2. Повторення вправ з освоєння з водою. Вивчення техніки роботи ніг способом кроль на грудях та кроль на спині; а) на суші, б) у воді тримаючись за борт, в) ковзання з роботою ніг способом кроль на грудях та на спині з диханням у воду .			2			6
Тема 3 Повторення вправ на дихання, затримку дихання, та ковзання з роботою ніг способом кроль на грудях та кроль на спині з опорою у бортика. Виконання вправ по вивченню роботи рук способом кроль на грудях та кроль на спині по елементам.			2			6
Тема 4 Повторювання вправ на вивчення роботи рук способом кроль на грудях та кроль на спині. Вивчення вправ на узгодження роботи рук та ніг в плаванні кроль на грудях та кроль на спині.						4
Разом за змістовим модулем 1.	30	2	6			22
Модуль 2						
Змістовий модуль 2. Основи техніки плавання. Техніка спортивних способів плавання.						
Тема 5 Повторення виконання елементів узгодження рук та ніг способом кроль на грудях та кроль на спині. Виконання вправ на координацію рухів ногами та руками способом кроль на грудях та кроль на		-	2			6

спині.						
Тема 6 Повторення виконання вправ по узгодженню роботи рук та ніг способом кроль на грудях та на спині. Вивчення вправ по узгодженню роботи рук та ніг способом кроль на грудях з диханням у воду .			2			6
Тема 7 Вдосконалення виконання вправ по узгодженню роботи рук та ніг способом кроль на грудях та на спині. Вдосконалення вправ по узгодженню роботи рук та ніг способом кроль на грудях з диханням у воду .			6			6
Тема 8 Плавання в координації способом кроль на грудях та на спині. Робота над помилками. Вивчення елементів поворотів, стартів						6
Тема 9. Плавання в координації способом кроль на грудях та на спині. Робота над помилками. Повторення техніки виконання поворотів, стартів.						6
Разом за змістовим модулем 2	30	0	6			24
Модуль 3						
Змістовий модуль 3. Методика початкового навчання плаванню.						
Тема 10. Плавання в координації способом кроль на спині. Вдосконалення вправ по узгодженню роботи ніг та рук при плаванні способом кроль на грудях.		2	2			4
Тема 11. Вивчення техніки виконання поворотів при плаванні способом кроль на грудях та кроль на спині. Повторення техніки плавання способом кроль на грудях та кроль на спині в координації.			2			2
Тема 12. Вивчення техніки старту з тумбочки. Повторення техніки виконання поворотів та плавання способом кроль на грудях та кроль на спині з виконанням поворотів.			2			2
Тема 13 Повторювання вправ з техніки виконання старту з тумбочки та поворотів.						2

Вивчення вправ з техніки виконання старту з води. Вдосконалення техніки плавання способом кроль на грудях та кроль на спині з виконанням стартів та поворотів.						
Тема 14 Плавання в координації способом кроль на грудях і кроль на спині. Повторювання вправ з виконання техніки стартів з тумбочки та поворотів.						2
Тема 15 Плавання в координації способом кроль на грудях та кроль на спині. Повторювання вправ з техніки старту з води. Робота над помилками.						2
Тема 16 Вдосконалення техніки плавання способом кроль на грудях та на спині з виконанням стартів і поворотів. Складання нормативу: 50м способом кроль на грудях (без урахування часу), та 50м способом кроль на спині (без урахування часу).						2
Тема 17. Плавання по елементам та в координації способом кроль на грудях та кроль на спині. Вивчення імітаційних вправ на суші та в воді з освоєння техніки плавання способом брас: робота рук, ніг та дихання.						2
Тема 18. Плавання по елементам та в координації . плавання способом кроль на грудях та кроль на спині. Вивчення техніки роботи ніг в плаванні способом брас на суші та у воді. Вивчення вправ по освоєнню рухів руками в плаванні способом брас.						2
Тема 19 Плавання способом кроль на грудях та кроль на спині. Повторювання вправ по виконанню рухів руками та ногами при плаванні способом брас. Вправи на узгодження роботи ніг та рук в плаванні способом брас						2
Разом за змістовим модулем 3	30	2	6			22
Модуль 4						
Змістовий модуль 4. Змагання з плавання. Плавальні басейни.						4
Тема 20 Плавання способом кроль на			2			2

грудях та кроль на спині. Повторювання вправ по узгодженню роботи ніг та рук при плаванні способом брас. Вивчення вправ по узгодженню роботи рук та ніг з диханням в плаванні способом брас.						
Тема 21 Плавання по елементам та в координації способом кроль на грудях та кроль на спині. Вдосконалення вправ по узгодженню роботи рук та ніг з диханням в плаванні способом брас.			2			2
Тема 22 Повторювання техніки плавання способом кроль на грудях та на спині. Плавання способом брас в координації . робота над помилками.			2			2
Тема 23 Плавання способом брас в координації. Вивчення техніки поворотів в плаванні способом брас.						2
Тема 24 Повторення техніки плавання способом брас в координації з виконанням старту та поворотів. Контрольний норматив: 50м способом брас (без урахування часу).						2
Тема 25. Повторення техніки плавання способом кроль на грудях та брас. Вивчення техніки плавання способом батерфляй: робота ніг, рук, тулуба та дихання						2
Тема 26. Повторення техніки плавання способом кроль на спині та брас. Вивчення техніки роботи тулуба та ніг при плаванні способом батерфляй по елементам.						2
Тема 27. Повторення техніки плавання способом брас. Повторення вправ на техніку роботи тулуба та ніг при плаванні способом батерфляй. Вивчення техніки роботи поворотів способом батерфляй.						2
Тема 28. Повторення техніки плавання стилем брас. Повторення вправ на узгодження рухів ніг та рук з диханням при плаванні способом батерфляй, старту та повороти.						4
Разом за змістовим модулем 4.	30	-	6			24

Модуль 5						
Змістовий модуль 5. Прикладне плавання.						
Тема 29. Вивчення техніки комплексного плавання. Порядок пропливання дистанції . Контрольний норматив: 200м вольним стилем (без урахування часу).			2			6
Тема 30. Повторення техніки комплексного плавання. Естафетне плавання (зміна етапу). Вивчення техніки прикладного плавання на боці та способом брас на спині.		-				6
Тема 31 Вивчення техніки прикладного плавання на боці та способом брас на спині. Вивчення техніки пірнання та способів транспортування потерпілого.		2	2			6
Тема 32 Повторення техніки пірнання. Повторювання способів транспортування потерпілого. Складання залікових нормативів : 200м вольним стилем (без урахування часу), 50 м способом брас (без урахування часу), пірнання: юнаки 20м, дівчата 15м.						6
Разом за змістовим модулем 5.	30	2	4			24
Разом:	150	6	28			116

5. Теми практичних занять

№ Змістовно го модуля, теми	Назва практичного заняття і короткий його зміст,	Кількі сть годин
I	Змістовий модуль 1. Історія розвитку плавання, класифікація, термінологія.	
1 2	Вивчення імітаційних вправ на суші та у воді, виконання вправ з освоєння з водою - занурювання, спливання, ковзання, вправ по навчанню диханням у воду та затриманням дихання у воді та затримання дихання під водою. Основи техніки плавання. Техніка спортивних способів плавання. Повторення вправ з освоєння з водою. Вивчення техніки роботи ніг способом кроль на грудях та кроль на спині; а) на суші, б) у воді тримаючись за бортик, в) ковзання з роботою ніг способом кроль на грудях та на спині з диханням у воду .	2
3	Повторення вправ на дихання, затримку дихання, та ковзання з роботою ніг способом кроль на грудях та кроль на спині з опорою у бортика. Виконання вправ по вивченню роботи рук способом кроль на грудях та кроль на спині по елементам.	2
4	Повторювання вправ на вивчення роботи рук способом кроль на грудях та кроль на спині. Вивчення вправ на узгодження роботи рук та ніг в плаванні кроль на грудях та кроль на спині.	2
II	Змістовий модуль 2.	
5 6	Повторення виконання елементів узгодження рук та ніг способом кроль на грудях та кроль на спині. Виконання вправ на координацію рухів ногами та руками способом кроль на грудях та кроль на спині. Повторення виконання вправ по узгодженню роботи рук та ніг способом кроль на грудях та на спині. Вивчення вправ по узгодженню роботи рук та ніг способом кроль на грудях з диханням у воду .	2
7	Вдосконалення виконання вправ по узгодженню роботи рук та ніг способом кроль на грудях та на спині. Вдосконалення вправ по узгодженню роботи рук та ніг способом кроль на грудях з диханням у воду.	2
8 9	Плавання в координації способом кроль на грудях та на спині. Робота над помилками. Повторення техніки виконання поворотів, стартів. Плавання в координації способом кроль на спині. Вдосконалення вправ по узгодженню роботи ніг та рук при плаванні способом кроль на грудях.	2

III	Змістовий модуль 3. Методика початкового навчання плаванню.	
10	Вивчення техніки виконання поворотів при плаванні способом кроль на грудях та кроль на спині. Повторення техніки плавання способом кроль на грудях та кроль на спині в координації. Вивчення техніки старту з тумбочки. Повторення техніки виконання поворотів та плавання способом кроль на грудях та кроль на спині з виконанням поворотів. Повторювання вправ з техніки виконання старту з тумбочки та поворотів. Вивчення вправ з техніки виконання старту з води. Вдосконалення техніки плавання способом кроль на грудях та кроль на спині з виконанням стартів та поворотів.	2
11		
12		
13	Плавання в координації способом кроль на грудях та на спині. Робота над помилками. Вивчення елементів поворотів, стартів Плавання в координації способом кроль на грудях і кроль на спині. Повторювання вправ з виконання техніки стартів з тумбочки та поворотів. Плавання в координації способом кроль на грудях та кроль на спині. Повторювання вправ з техніки старту з води. Робота над помилками. Вдосконалення техніки плавання способом кроль на грудях та на спині з виконанням стартів і поворотів. Складання нормативу: 50м способом кроль на грудях (без урахування часу), та 50м способом кроль на спині (без урахування часу).	2
14		
15		
16		
17	Плавання по елементам та в координації способом кроль на грудях та кроль на спині. Вивчення імітаційних вправ на суші та в воді з освоєння техніки плавання способом брас: робота рук, ніг та дихання. Плавання по елементам та в координації . плавання способом кроль на грудях та кроль на спині. Вивчення техніки роботи ніг в плаванні способом брас на суші та у воді. Вивчення вправ по освоєнню рухів руками в плаванні способом брас. Плавання способом кроль на грудях та кроль на спині. Повторювання вправ по виконанню рухів руками та ногами при плаванні способом брас. Вправи на узгодження роботи ніг та рук в плаванні способом брас.	2
18		
19		
IV	Змістовий модуль 4. Змагання з плавання. Плавальні басейни.	
20	Плавання способом кроль на грудях та кроль на спині. Повторювання вправ по узгодженню роботи ніг та рук при плаванні способом брас. Вивчення вправ по узгодженню роботи рук та ніг з диханням в плаванні способом брас. Плавання по елементам та в координації способом кроль на грудях та кроль на спині. Вдосконалення вправ по узгодженню роботи рук та ніг з диханням в плаванні способом брас. Повторювання техніки плавання способом кроль на грудях та на	2
21		
22		

	спині. Плавання способом брас в координації . робота над помилками.	
23	Плавання способом брас в координації. Вивчення техніки поворотів в плаванні способом брас.	2
24		
25	Повторення техніки плавання способом брас в координації з виконанням старту та поворотів. Контрольний норматив: 50м способом брас (без урахування часу). Повторення техніки плавання способом кроль на грудях та брас. Вивчення техніки плавання способом батерфляй: робота ніг, рук, тулуба та дихання .	
26	Повторення техніки плавання способом кроль на спині та брас.	2
27	Вивчення техніки роботи тулуба та ніг при плаванні способом батерфляй по елементам.	
28	Повторення техніки плавання способом брас. Повторення вправ на техніку роботи тулуба та ніг при плаванні способом батерфляй. Вивчення техніки роботи поворотів способом батерфляй. Повторення техніки плавання стилем брас. Повторення вправ на узгодження рухів ніг та рук з диханням при плаванні способом батерфляй, старту та повороти.	
V	Змістовий модуль 5. Прикладне плавання.	
29	Вивчення техніки комплексного плавання. Порядок пропливання дистанції . Контрольний норматив: 200м вольним стилем (без урахування часу)..	2
30		
31	Повторення техніки комплексного плавання. Естафетне плавання (зміна етапу). Вивчення техніки прикладного плавання на боці та способом брас на спині. Повторення техніки прикладного плавання на боці та способом брас на спині. Вивчення техніки пірнання та способів транспортування потерпілого.	
32	Повторення техніки пірнання та способів транспортування потерпілого.	2
33	Повторення техніки пірнання. Повторювання способів транспортування потерпілого. Складання залікових нормативів : 200м вольним стилем (без урахування часу), 50 м способом брас (без урахування часу), пірнання: юнаки 20м, дівчата 15м.	
	Разом	28

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
I	Змістовий модуль 1.	22
1	Плавання у стародавньому світі і середні віки	4
2	Розвиток плавання в 18-20-х віках	4
3	Розвиток плавання в слов'янських країнах з 17 по 20 віки	4
4	Історичні аспекти розвитку плавання в Україні	2
5	Розвиток вітчизняного плавання після 1917 року	2
6	Стан спортивного плавання у світі і в Україні	2
7	Участь українських плавців в Олімпійських іграх	2
8	Техніка безпеки на воді та правила поведінки в басейні	2
II	Змістовий модуль 2.	24
9	Поняття про техніку плавання (сили, діючі на тіло плавця, рухи руками, ногами, фазовий склад рухів	4
10	Техніка плавання кролем на грудях	2
11	Техніка плавання кролем на спині	2
12	Техніка плавання способом брас	2
13	Техніка плавання способом батерфляй	2
14	Техніка виконання стартів	2
15	Техніка виконання поворотів	2
16	Комплексне плавання	2
17	Естафетне плавання	2
III	Змістовий модуль 3.	22
18	Основні принципи навчання	4
19	Завдання і етапи навчання	4
20	Засоби навчання	4
21	Методи навчання і тренування	4
22	Помилки в техніці плавання, їх виправлення	4
23	Використання ігрових елементів в початковому навчанні	2
IV	Змістовий модуль 4.	24
24	Правила поведінки на воді і вимоги безпеки	12
25	Підготовка і проведення змагань з плавання	12
V	Змістовий модуль 5.	24
26	Основи прикладного плавання	4
27	Порятунок потоплюючих	4
28	Подолання водних перешкод	4
29	Загальна характеристика способу брас на спині та брас на боці	4
30	Техніка пірнання	2
31	Прийоми звільнення від захоплень потоплюючого	2
32	Прийоми транспортування потоплюючого	2
33	Надання першої допомоги потоплюючому	2
	Разом	116

7. Методи навчання

Лекційні та практичні заняття, консультації. Презентації. Вивчення навчально-методичної літератури, самостійна робота студента. Використання методів наочності в процесі лекційних, практичних занять.

8. Методи контролю

1. Поточний контроль з теми заняття, у тому числі з самостійної роботи за усіма формами передбаченими робочою програмою.

2. Складання екзамену з дисципліни.

Підсумкова кількість балів за змістовий модуль визначається, як сума балів за результатами поточного контролю та самостійної роботи з усіх тем.

Підсумкова оцінка включає в себе суму середнього арифметичного балів змістових модулів та балів екзамену.

Контрольні питання до змістового модулю № 1

19. На яких Олімпійських іграх сучасності плавання було включене в програму Ігор?
20. У якому році була утворена ФІНА?
21. Назвіть першого Олімпійського чемпіона по плаванню.
22. Назвіть першого спортсмена, що здолав 100 м швидше за 1 хвилину.
23. Який російський воєначальник приділяв велику увагу фізичній підготовці, зокрема плаванню, у військах?
24. Ким і в якому році була створена Шуваловська школа плавання?
25. Розвиток плавання в слов'янських країнах до 1917 року.
26. Зародження і розвиток спортивного плавання.
27. Розвиток плавання в Древній Греції.
28. Розвиток плавання в Древньому Римі.
29. Назвіть самого титулованого спортсмена-плавця сучасності.
30. Проблеми плавання в Україні.
31. Назвіть іменитих спортсменів-плавців України.
32. Назвіть першого Олімпійського чемпіона України.
33. Назвіть вимоги безпеки перед початком занять з плавання
34. Назвіть вимоги безпеки під час проведення занять з плавання
35. Назвіть вимоги безпеки після закінчення занять з плавання
36. Які дії категорично заборонені під час занять з плавання.

Контрольні питання до змістового модулю № 2

1. Сили, діючі на тіло плавця.
2. Що таке техніка спортивного плавання.
3. Фази рухів ніг при плаванні кролем на грудях.
4. Фази рухів рук при плаванні кролем на грудях.
5. Дихання при плаванні кролем на грудях.
6. Загальне узгодження рухів при плаванні кролем на грудях.
7. Двох, чотирьох, шестиударний кроль на грудях.
8. Дистанції змагань кролем на грудях.

9. Рухи ногами при плаванні кролем на спині.
10. Рухи руками при плаванні кролем на спині.
11. Дихання при плаванні кролем на спині.
12. Загальне узгодження рухів при плаванні кролем на спині.
13. Дистанції змагань в плаванні на спині.
14. Фази рухів ніг при плаванні способом брас.
15. Фази рухів рук при плаванні способом брас.
16. Дихання при плаванні способом брас.
17. Загальне узгодження рухів при плаванні способом брас.
18. Рухи ногами при плаванні способом батерфляй.
19. Рухи руками при плаванні способом батерфляй.
12. Дихання при плаванні способом батерфляй.
13. Загальне узгодження рухів при плаванні способом батерфляй.
14. Характеристика комплексного плавання.
15. Повороти при плаванні способом кроль на грудях.
16. Повороти при плаванні способами брас і батерфляй.
17. Повороти при плаванні на спині.
18. Характеристика стартів з тумбочки.
19. Характеристика старту з води.
20. Відкритий і закритий повороти.
21. Дистанції змагань комплексного плавання.

Контрольні питання до змістового модулю № 3

28. Принцип доступності.
29. Принцип наочності.
30. Принцип індивідуалізації навчання.
31. Принцип систематичності.
32. Принцип свідомості і активності.
33. Засоби навчання.
34. Характеристика вправ для освоєння з водою.
35. Загальнорозвиваючі фізичні вправи.
36. Спеціальні фізичні вправи.
37. Імітаційні вправи.
38. Учбові стрибки у воду.
39. Ігри і розваги на воді.
40. Вправи для вивчення техніки плавання і вдосконалення в ній.
41. Завдання навчання.
42. Оптимальний вік для початку занять плаванням.
43. Умови для проведення занять по плаванню.
44. Тривалість занять по навчанню плаванню.
45. Програма навчання плаванню.
46. Етапи навчання.
47. Методи навчання плаванню.
48. Характеристика словесних методів.
49. Характеристика наочних методів.

50. Характеристика практичних методів.
51. Характеристика ігор на воді.
52. Ігри, що не мають сюжету.
53. Сюжетні ігри.
54. Командні ігри.

Контрольні питання до змістового модулю № 4

17. Типи плавальних басейнів.
18. Правила поведінки на воді і вимоги безпеки.
19. Підготовка до змагань по плаванню.
20. Цілі і завдання змагань.
21. Керівництво змаганнями.
22. Суддівство змагань.
23. Склад суддівської колегії на змаганнях по плаванню.
24. Обов'язки головного судді.
25. Обов'язки головного секретаря.
26. Обов'язки судді на фініші.
27. Обов'язки судді при учасниках.
28. Обов'язки судді стартера.
29. Обов'язки судді інформатора.
30. Обов'язки суддів секундометристів.
31. Обов'язки судді на повороті.
32. Обов'язки судді на дистанції.

Контрольні питання до змістового модулю № 5

25. Плавання в екстремальних умовах.
26. Тривалість безпечного перебування у воді.
27. Способи відпочинку під час перебування у воді.
28. Судоми при плаванні.
29. Плавання в нічний час.
30. Плавання в одязі.
31. Плавання у водоростях.
32. Плавання при сильній хвилі.
33. Плавання при сильній течії.
34. Дії людини, що провалилася під лід.
35. Послідовність дій при порятунку тих, що тонуть, уплав.
36. Рятувальні засоби і їх застосування.
37. Послідовність дій при порятунку тих, що тонуть, в зимовий час.
38. Надання першої допомоги при потопленні.
39. Біла асфіксія.
40. Синя асфіксія.
41. Забезпечення прохідності дихальних шляхів.
42. Зовнішній (непрямий) масаж серця.
43. Подолання водних перешкод уплав.
44. Техніка плавання способом брас на спині.
45. Техніка плавання на боці.

46. Способи занурення при пірнанні в довжину і глибину.
 47. Прийоми транспортування потерпілого.
 48. Прийоми звільнення від захоплень потопаючого.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Залік

	№ теми	Опитування	Самостійна робота
Змістовий модуль 1	T1	10 – 15	10 – 15
	T2	10 – 15	10 – 15
Сума за змістовим модулем 1	40 – 60		
Змістовий модуль 2	T3	10 – 15	10 – 15
	T4	10 – 15	10 – 15
Сума за змістовим модулем 2	40 – 60		
Змістовий модуль 3	T5	5 – 10	5 – 10
	T6	5 – 10	5 – 10
	T7	5 – 10	5 – 10
	T8	5 – 10	5 – 10
Сума за змістовим модулем 3	40 – 60		
Змістовий модуль 4	T9	10 – 15	10 – 15
Сума за змістовим модулем 4	40 – 60		
Змістовий модуль 5	T10	10 – 15	20 – 30
Сума за змістовим модулем 5	40 – 60		
Середнє арифметичне за змістовими модулями	40 – 60		
Залік	20 – 40		
Сума	60 - 100		

11.1. Критерії оцінки виконання самостійної роботи

Кількість балів	Критерії оцінювання
15	Студент бездоганно виконав самостійну роботу в повному обсязі та своєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.
14	Студент правильно виконав самостійну роботу в повному обсязі але несвоєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, вміє застосовувати теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, не зовсім правильно оформив роботу.
13	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоєчасно, під час її виконання використав сучасну літературу, не користується набутими знаннями при виконанні практичних завдань, вміє наводити окремі приклади, оформлення роботи відповідає встановленим вимогам.
12	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоєчасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, частково використовує теоретичний матеріал при виконанні практичного завдання, вміє наводити окремі приклади, правильно оформив роботу.
11	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоєчасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, не вміє застосовувати знання при виконанні завдань практичного характеру, намагається наводити приклади, правильно оформив роботу.
10	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі та несвоєчасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, не розуміє ролі теоретичного матеріалу при виконанні завдань практичного характеру, приклади не наводить, оформлення роботи не відповідає встановленим вимогам.
1 – 9	Виконання самостійної роботи не розкриває суті завдання.
0	Студент не виконав самостійну роботу.

11.2. Критерії оцінки опитування за пройденою темою

Кількість балів	Критерії оцінювання
15	Студент бездоганно відповів на питання, навів багато прикладів, проявив глибокі системні знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.
14	Студент правильно відповів на питання, але навів не достатньо прикладів, проявив хороші знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.
13	Студент на достатньому рівні відповів на питання, навів достатньо прикладів, проявив знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
12	Студент не досить повно відповів на питання, не зовсім послідовно і логічно, припустився помилок, але навів приклади, виявив достатні знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
11	Студент не послідовно і не логічно відповів на питання та не навів достатньо прикладів, але проявив знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
10	Студент не послідовно, не логічно, із суттєвими помилками відповів на питання, не навів прикладів, але проявив знання програмного матеріалу з предмету вивчення.
1 – 9	Відповідь студента не розкриває суті питань.
0	Студент не зробив спроби відповісти на питання.

11.3. Залік. Критерії оцінки :

Кількість балів	Критерії оцінювання
40	Студент бездоганно відповів на питання та вирішив практичне завдання, навів достатньо прикладів, проявив глибокі знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
39	Студент правильно відповів на питання та вирішив практичне завдання, але не навів достатньо прикладів, проявив глибокі знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
38	Студент правильно відповів на питання та вирішив практичне завдання, але не навів прикладів, проявив недостатні знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
37	Студент на достатньому рівні відповів на питання та вирішив практичне завдання, навів окремі приклади, але не проявив глибоких знань змісту програмного матеріалу.
36	Студент на достатньому рівні відповів на питання, припустився

	незначних помилок при виконанні практичного завдання, навів приклади, але не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
35	Студент припустився незначних помилок при відповіді на питання і виконанні практичного завдання, не навів достатньо прикладів та не проявив достатніх знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
34	Студент припустився помилок при відповіді на питання і виконанні практичного завдання, але навів приклади, не проявив знань змісту програмного матеріалу.
33	Студент не повністю відповів на питання, але вирішив практичне завдання, навів окремі приклади та проявив достатні знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
32	Студент на достатньому рівні відповів на питання, але повністю вирішив практичне завдання, не навів достатньо прикладів, але проявив знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
31	Студент не повністю відповів на питання і виконав практичне завдання, але навів достатньо прикладів та проявив окремі знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
30	Студент не повністю відповів на питання та вирішив практичне завдання, не навів достатньо прикладів, проявив окремі знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
29	Студент не послідовно і не логічно відповів на питання і вирішив практичне завдання, не навів достатньо прикладів, але проявив знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
28	Студент частково відповів на питання, але на достатньому рівні вирішив практичне завдання, не навів достатньо прикладів, але проявив знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
27	Студент на достатньому рівні відповів на питання, але частково вирішив практичне завдання, не навів достатньо прикладів, але проявив знання змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
26	Студент частково відповів на питання і вирішив практичне завдання, не навів достатньо прикладів, але проявив знання змісту програмного матеріалу та основної літератури.
25	Студент на достатньому рівні відповів на питання, але вирішив практичне завдання з суттєвими помилками, не навів достатньо прикладів, не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
24	Студент відповів на питання з суттєвими помилками, але на достатньому рівні вирішив практичне завдання, навів невірні

	приклади, не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури.
23	Студент відповів на питання і вирішив практичне завдання з принциповими помилками, не навів прикладів, не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури, не правильно відповів на додаткові запитання.
22	Студент не повністю відповів на питання, фрагментарно вирішив практичне завдання, не навів прикладів, не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури, неправильно відповів на додаткові запитання.
21	Студент фрагментарно відповів на питання, не повністю вирішив практичне завдання, не навів прикладів, не проявив знань змісту програмного матеріалу, основної літератури, не відповів на додаткові запитання.
20	Студент фрагментарно відповів на питання та вирішив практичне завдання, не навів прикладів, не має уяви про зміст програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури, не відповів на додаткові запитання.
1 – 19	Відповідь студента не розкриває суті питань..
0	Студент не зробив спроби відповісти на питання.

11.4. 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 (75)-81	C	задовільно	
64-73 (74)	D		
60-63	E		
0-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
	F*	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

F* - виставляється тільки за результатом складання заборгованості комісії.

12. Методичне забезпечення

5. Презентації лекцій.
6. Відеоматеріали.
7. Фотоматеріали.
8. Методичні матеріали узагальнення передового досвіду роботи з обраного виду спорту.

13. Рекомендована література Базова

13. Астахов В.А, Лашко В.П., Сідаш О.О. Теория и методика плавания для студентов общего курса. [**Учебно методическое пособие**] для студентов 2 общего курса дневного отделения факультетов «Спорт» и «Физическое воспитание» и студентов заочного отделения: Дніпропетровськ, ДДІФКіС, 2015. 189 с.
14. Лашко В.П., Богомазов В.Э, Колесник В.А., Астахов В.А., Середенко С.А. Теория и методика плавания для студентов общего курса. [**Учебно методическое пособие**] для студентов 1-2 общего курса дневного отделения факультетов «Спорт» и «Физическое воспитание» и студентов заочного отделения: Днепропетровск, 2012. 159 с.
15. 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.
16. Приходько Р.О. Развитие силовых качеств пловцов у багаторічній підготовці : [**методичні рекомендації**] Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 2008. 28 с.
17. Богомазов В.Е. Основы спортивного тренирования : [**методичні рекомендації**] Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 2008. 22с.
18. Колісник В.О. Методика навчання плаванню: [**методичні рекомендації**] Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 2008. 26с.
19. Микитчик О.С. Прикладне плавання : [**методичні рекомендації**] Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 2008. 18с.
20. Платонова В.Н. Т.2. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Киев: Олимп литература. 2012. 544 с.
21. Платонова В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Т-1 Киев Олимп литетарура 2011. 480 с.
22. 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.
23. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийська литература, 2004. 808 с.
24. Викулов А.Д. Плавання: [**Навчальний посібник**] для вищих учбових закладів. М. : ВЛАДОС-ПРЕС, 2003. 368 с.

Додаткова література

8. Круцевич Т.Ю., Н.Є.Пангелова, С.Б.Пангелов К.: Академвидав, Історія розвитку фізичної рекреації: **[навчальний посібник]**. 2013. 160 с.
9. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. У 2-х т. **[Підручник]**. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2012. 392 с.
10. Круцевич Т.Ю. К.Теорія і методика фізичного виховання у 2-х т.: **[Підручник]**. За ред.. Затверджено МОНУ України. Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення: Олімпійська література, 2012. 368 с.
11. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: **[Навчальний посібник]**. К.: Олімпійська література, 2011. 224 с.
12. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: **[навчальний посібник]**. К.: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
13. Петряева А.В. Плавання –III. Дослідження, тренування, гідрореабілітація: **[навчальний посібник]** Санкт-Петербург : 2005. 65 с.
14. Платонов В.М. Енциклопедія олімпійського спорту України. К.: Олімпійська література, 2005. 463 с.

14. Інформаційні ресурси

6. Сайт спортивного плавання: www.to-swim.ua
7. Сайт спортивного плавання UA:
8. Сайт спортивного плавання: www.swimming.ua
9. Сайт центральної отраслевої бібліотеки по фізической культурі и спорту: www.lib.sportedu.ua
10. Сайт спортивної науки: [http:// window.edu.ua](http://window.edu.ua)

Викладач

В.А. Астахов

Завідувач кафедри

В.П. Лашко