

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 обраного виду спорту (плавання)

1 курс

(шифр і назва навчальної дисципліни)

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

вибіркова

(обов'язкова / за вибором)

2019 – 2020 навчальний рік

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

Розробники:

Микитчик Ольга Сергіївна, доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

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

Протокол № 8 від 25 квітня 2019 р.

Завідувач кафедри _____
(підпис)

В.П. Лашко
(прізвище та ініціали)

25 квітня 2019 р

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Галузь знань <u>01 освіта/педагогіка</u> (шифр і назва)	Вибіркова	
	<u>014 Середня освіта</u>		
Модулів – 5	Спеціалізація: 014.11 Фізична культура	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 5		І-й	І-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання - немає		Семестр	
Загальна кількість годин - 150		1-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 2	Ступінь вищої освіти: «Бакалавр»	Лекції	
		10год.	10-год.
		Практичні, семінарські	
		48 год.	26 - год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		32 год.	24 год.
Індивідуальні завдання: год.			
Вид контролю			
Залік	Іспит		

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:

- познайомлення студентів з метою, завданнями, етапами, принципами і засобами початкового навчання з плавання;
- надання студентам знання, щодо побудови заняття з плавання, складанню план-конспекту заняття, особливості проведення занять з плавання з особами різного віку і стану здоров'я;
- надання студентам знання з методики початкового навчання з плавання, методики навчання з плавання;
- надання студентам знання, щодо організації та проведення змагань;
- сприяння 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: історію розвитку плавання; основи техніки плавання; основи техніки спортивних способів плавання; особливості побудову занять з плавання з різним контингентом; основи організації та проведення змагань з плавання.

вміти: вивчати досвід вітчизняних та закордонних шкіл з плавання; формувати систему знань про зародження та розвиток плавання у світовій практиці; розподілити процес навчання руховій дії на етапи і у відповідності до них вивчати завдання навчання; попереджувати помилки у процесі навчання спортивним способом плавання, виявляти помилки в процесі її виконання, визначити причини виникнення помилок та виправляти їх; організувати та провести змагання з плавання.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1

Змістовний модуль 1. Загальні основи теорії плавання.

Тема 1. Вступ до спеціальності. Загальні підходи формування дисципліни ТМС з водних видів спорту. Інтегральне наповнення ТМС змістом різних дисциплін. Міжпредметний зв'язок з учбовою дисципліною ТМС. Структура проектування ТМС. Перелік та структура формування учбових планів з ТМС.

Тема 2. Історія розвитку плавання. Історія плавання в стародавні часи. Історія розвитку плавання сучасності.

Модуль 2

Змістовий модуль 2. Основи техніки плавання.

Тема 3. Засади техніки плавання, основні поняття, терміни. Поняття про техніку плавання. Основні чинники структури рухів в плаванні.

Тема 4. Проблеми освоєння техніки плавання. Основні характеристики руху плавця. Положення тіла та опір. Механізм гребкових рухів рук та допоміжні рухи тулубом.

Модуль 3

Змістовний модуль 3. Основи техніки спортивних способів плавання.

Тема 5. Основи техніки плавання способом кроль на грудях. Техніка плавання способом кроль на грудях. Техніка виконання старту з тумбочки. Техніка виконання поворотів.

Тема 6. Основи техніки плавання способом кроль на спині. Техніка плавання способом кроль на спині. Техніка виконання старту з води. Техніка виконання поворотів.

Тема 7. Основи техніки плавання способом брас. Техніка плавання способом брас. Техніка виконання поворотів.

Тема 8. Основи техніки плавання способом батерфляй. Техніка плавання способом батерфляй. Техніка виконання поворотів.

Модуль 4

Змістовний модуль 4. Організація і проведення змагань.

Тема 9. Організація та суддівство змагань з плавання. Організація та проведення змагань різного рівня. Підготовка основних документів (Положення, правила змагань). Організація та комплектування суддівських бригад. Права і обов'язки учасників змагань. Права та обов'язки ГСК та суддівських бригад. Функціональні обов'язки суддів. Медичне обслуговування змагань.

Модуль 5

Змістовний модуль 5. Змагання та змагальна діяльність.

Тема 10. Класифікація та характеристика змагань з плавання. Класифікація змагань. Види змагань та їх характеристика. Виконання техніки безпеки при проведенні змагань. Види та характеристика змагальних дистанцій у плаванні.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	сем	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовний модуль 1. Загальні основи теорії плавання.												
Тема 1. Вступ до спеціальності.	14	4	6			4						
Тема 2. Історія розвитку плавання	16	4	6			6		2	2			26
Разом за змістовним модулем 1	30	8	12			10		2	2			26
Модуль 2												
Змістовний модуль 2. Основи техніки плавання.												
Тема 3. Засади техніки плавання, основні поняття, терміни	14	2	8			4		2	2			24
Тема 4. Проблеми освоєння техніки плавання	16	2	8			6			2			
Разом за змістовним модулем 2	30	4	16			10		2	4			24
Модуль 3												
Змістовний модуль 3. Основи техніки спортивних способів плавання.												
Тема 5. Основи техніки плавання способом кроль на грудях.	10	4	4			2						
Тема 6. Основи техніки плавання способом кроль на спині.	6		4			2						
Тема 7. Основи техніки плавання способом брас.	8		4			4						
Тема 8. Основи техніки плавання батерфляй	6		4			2						
Разом за змістовним модулем 3	30	4	16			10						
Модуль 4												
Змістовний модуль 4. Організація і проведення змагань.												
Тема 9. Організація та суддівство змагань з плавання.	30	2	16			12			4			26
Разом за змістовним модулем 4	30	2	16			12			4			26
Модуль 5												
Змістовний модуль 5. Змагання та змагальна діяльність.												
Тема 10. Класифікація та характеристика змагань з плавання.	2	2	14			14						30
Разом за змістовним модулем 5	30	2	14			14						30
Усього годин:	150	20	74			56		4	10			106

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва практичного заняття	Кількість аудиторних годин	
		денна	заочна
Модуль 1			
1	Змістовний модуль. Загальні основи теорії плавання.	12	2
1	Плавання як засіб фізичного виховання та прикладний і оздоровчий навик.	2	
2	Плавання в системі фізичного виховання.	2	
3	Техніка безпеки в плаванні	2	
4	Еволюція розвитку плавання.	2	
5	Плавання в Російській імперії.	2	
6	Плавання в незалежній Україні.	2	2
Модуль 2			
2	Змістовий модуль. Основи техніки плавання.	16	4
7	Термінологія спортивного плавання, основні поняття та їх характеристика	4	2
8	Основні чинники структури рухів в плаванні.	2	
9	Педагогічна оцінка рухових дій спортсмена.	2	
10	Аналіз рухів у воді.	4	
11	Методологічні основи формування індивідуального стилю плавання.	2	2
12	Основні фази гребка, їх характеристика.	2	
Модуль 3			
3	Змістовний модуль. Основи техніки спортивних способів плавання.	16	
13	Техніка плавання способом кроль на грудях	2	
14	Техніка виконання повороту «маятником».	2	
15	Техніка плавання способом кроль на спині.	2	
16	Поворот «сальто» при плаванні кролем на грудях і кролем на спині.	2	
17	Техніка плавання способом брас.	2	
18	Повороти при плаванні способом брас.	2	
19	Техніка плавання способом батерфляй	2	
20	Повороти при плаванні способом батерфляй.	2	
Модуль 4			
4	Змістовний модуль. Організація і проведення змагань.	16	4
21	Базові поняття про змагання, види, форми та способи проведення змагань.	2	
22	Специфіка проведення змагань в циклічних та ациклічних видах спорту	2	
23	Способи проведення змагань з плавання.	2	
24	Правила суддівства змагань з плавання.	2	
25	Права та обов'язки суддів на змаганнях з плавання.	2	
26	Класифікація та порядок присвоєння розрядів та звань.	2	
27	Документація змагань з плавання, оформлення положення змагань, програми змагань.	4	4
Модуль 5			
5	Змістовний модуль. Змагання та змагальна діяльність.	14	
28	Проходження мандатної комісії, оформлення командировки, заявок, карток учасника.	2	

29	Оформлення розрядних нормативів. Звіт.	2	
30	Підготовка документів до змагань з плавання	2	
31	Обов'язки судді по нагородженню, складання звітної документації	2	
32	Суддівські обов'язки старшого хронометриста, суддів хронометристів, судді при учасниках, старшого судді на поворотах, суддів на поворотах, судді на фініші і судді стартера.	2	
33	Демонстрація фрагменту суддівства.	2	
34	Проведення учбових змагань у групі	2	
	Разом	74	10

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
	Модуль 1		
1	Змістовний модуль. Загальні основи теорії плавання.	10	26
1	Збір інформації про спортивний колектив, де студент займався спортом.	4	4
2	Історія розвитку плавання в світі.	2	8
3	Історія розвитку плавання в країнах Східної Європи.	2	8
4	Видатні спортсмени сучасності	2	6
	Модуль 2		
2	Змістовий модуль. Основи техніки плавання.	10	24
5	Швидкість тіла та опір. Основні характеристики руху плавця.	2	8
6	Положення тіла та опір. Механізм гребкових рухів рук та допоміжні рухи тулубом.	2	8
7	Побудова умовної схеми проходження змагальної дистанції.	6	8
	Модуль 3		
3	Змістовний модуль. Основи техніки спортивних способів плавання.	10	
8	Аналіз відеозаписів та їх педагогічна оцінка.	2	
9	Аналіз відеозаписів та їх педагогічна оцінка.	2	
10	Аналіз відеозаписів та їх педагогічна оцінка.	4	
11	Аналіз відеозаписів та їх педагогічна оцінка.	2	
	Модуль 4		
4	Змістовний модуль. Організація і проведення змагань.	12	26
12	Обов'язки рефері, головного судді змагань.	2	4
13	Обов'язки секретаріату	2	4
14	Організація та комплектування суддівських бригад.	2	4
15	Функціональні обов'язки суддів на старті та на повороті	2	4
16	Функціональні обов'язки суддів на дистанції.	2	4
17	Функціональні обов'язки судді на фінішу.	2	6
	Модуль 5		
5	Змістовний модуль. Змагання та змагальна діяльність.	14	30
18	Підготовка та організація відбірних змагань (вивчення положення).	2	8
19	Розробка положення змагань.	2	8
20	Медичне обслуговування змагань.	2	6
21	Участь у суддівстві змагань з плавання	8	8
	Разом:	56	106

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. Наймолодший спортивний спосіб плавання.
2. Найбільша плавальна дистанція на Олімпійських іграх.
3. Прикладні способи плавання.
4. Ознаки переохолодження під час плавання.
5. При якій температурі води може виникнути раптова втрата свідомості.
6. Температура води при заняттях плаванням з дітьми дошкільного віку.
7. Глибина води у басейні для дітей різного віку.
8. Основний метод навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку.
9. Температура води для занять з різними верствами населення.
10. При якій температурі води дозволяються заняття плаванням в оздоровчих таборах з дітьми молодшого шкільного віку.
11. На якому уроці проводиться контрольне заняття з плавання у дітей молодших класів.
12. Як комплексуються учбові групи з навчання плаванню за шкільною програмою.
13. Кількість годин відводиться на заняття плаванням в різних закладах освіти.
14. Як здійснюється фізичне виховання, складовою частиною якого є плавання.
15. Хто був засновником Шуваловської школи плавання.
16. З якого року радянські українські спортсмени приймають участь на Олімпійських іграх.
17. Який найпоширеніший спосіб плавання був в давні часи.
18. Педагог, що вніс великий вклад в діло підготовки військ XXVIII століття:
19. В якому році плавання увійшло в програму Олімпійських ігор?
20. В якому році була заснована Всесвітня спортивна організація з плавання (ФІНА)?
21. В якому році вийшла перша книга з плавання?
22. В якому році засновано Шуваловську школу плавання?
23. В якому році плавання на спині вперше було включено в програму Олімпійських ігор?
24. В якому році плавання способом брас вперше було включено в програму Олімпійських ігор?
25. В якому році відкрився інститут фізичної культури ім. П.Ф. Лесгафта?
26. В якому році прийняті норми ГТО та організоване масове вивчення плаванню?
27. В якому році спосіб батерфляй був виділений у самостійний спосіб плавання?
28. Перша олімпійська українська чемпіонка?

Контрольні питання до змістового модулю № 2

1. Назвіть найбільш поширені терміни в плаванні.
2. Попередження нещасних випадків і травм на заняттях з плавання
3. Дати визначення поняттю «цикл».

4. Дати визначення поняттю «темп».
5. Дати визначення поняттю «крок».
6. Від чого залежить плавучість:
7. Основні рухи при плаванні спортивними способами.
8. Що є основою техніки плавання.
9. В якому способі спеціалізуються спортсмени, які мають кращу рухливість в плечовому і гомілковому суглобах.
10. В якому способі спеціалізуються спортсмени, які мають кращу рухливість в колінному гомілковому суглобах.
11. Дати визначення поняттю «швидкість»
12. Від чого залежить швидкість плавця
13. Вкажіть послідовність фаз при виконання гребка руками в плаванні кролем на грудях.
14. Вкажіть послідовність фаз при виконання гребка руками в плаванні кролем на спині.
15. Вкажіть послідовність фаз при виконання гребка руками в плаванні брасом.
16. Вкажіть послідовність фаз при виконання гребка руками в плаванні батерфляєм.

Контрольні питання до змістового модулю № 3

1. Основи техніки плавання способом кроль на грудях: загальна характеристика способу, положення тіла, рухи ногами і дихання, рухи руками і дихання, загальне узгодження рухів.
2. Основи техніки плавання виконання повороту «маятником». Відкритий поворот при плаванні кролем на грудях та кролем на спині.
3. Основи техніки плавання способом кроль на спині: загальна характеристика способу, положення тіла, рухи ногами і дихання, рухи руками і дихання, загальне узгодження рухів.
4. Основи техніки виконання повороту «сальто» при плаванні кролем на грудях і кролем на спині.
5. Основи техніки плавання способом брас: загальна характеристика способу, положення тіла, рухи ногами і дихання, рухи руками і дихання, загальне узгодження рухів.
6. Основи техніки виконання поворотів при плаванні способом брас.
7. Основи техніки плавання способом батерфляй: загальна характеристика способу, положення тіла, рухи ногами і дихання, рухи руками і дихання, загальне узгодження рухів.
8. Основи техніки виконання поворотів при плаванні способом батерфляй.

Контрольні питання до змістового модулю № 4

1. Класифікації змагань.
2. На що має права організаційний комітет змагань.
3. Обов'язки рефері, головного судді змагань.
4. Обов'язки секретаріату
5. Організація та комплектування суддівських бригад.
6. Функціональні обов'язки суддів на старті та на повороті
7. Функціональні обов'язки суддів на дистанції.
8. Функціональні обов'язки судді на фінішу.

Контрольні питання до змістового модулю № 5

1. Підготовка та організація відбірних змагань (вивчення положення).
2. Розробка положення змагань.
3. Медичне обслуговування змагань.
4. Як проводиться розподіл учасників по запливах і доріжках.

5. Як проводиться розподіл учасників по запливах (якщо запливів більше 3-х)
6. Як проводиться розподіл учасників по запливах (якщо запливів більш 3-х)
7. Як проводиться розподіл учасників в запливі по доріжках здійснюється таким чином:
8. Як формується фінальний заплив
9. Що може робити плавець при плаванні способом на спині.
10. Що повинен пробити плавець на кожному повороті і на фініші при плаванні брасом і батерфляєм
11. Порядок проливання дистанцій у комплексному плаванні
12. Порядок проливання дистанцій у комбінованій естафеті

11. Розподіл балів, які отримують студенти

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

11.1. Критерії оцінки виконання самостійної роботи

Кількість балів	Критерії оцінювання
30	Студент приймав участь суддівстві змагань. Бездоганно виконав усі обов'язки судді. Володіє бездоганно знаннями щодо суддівства змагань у різних статусах судді.
29	Студент бездоганно складає звітну документацію з проведення змагань з плавання
28	Студент складає звітну документацію з проведення змагань з плавання з певними зауваженнями
27	Студент приймав участь суддівстві змагань. Виконав обов'язки судді з певними зауваженнями.

26	Студент приймав участь суддівстві змагань. Виконав бездоганно обов'язки судді на фініші.
25	Студент приймав участь суддівстві змагань. Виконав обов'язки судді на фініші в певних зауваженнях.
24	Студент приймав участь суддівстві змагань. Виконав бездоганно обов'язки судді на старті.
23	Студент приймав участь суддівстві змагань. Виконав обов'язки судді на старті в певних зауваженнях.
22	Студент приймав участь суддівстві змагань. Виконав бездоганно обов'язки судді при учасниках.
21	Студент приймав участь суддівстві змагань. Виконав обов'язки судді при учасниках в певних зауваженнях.
20	Студент приймав участь суддівстві змагань. Виконав бездоганно обов'язки судді по нагородженню.
19	Студент приймав участь суддівстві змагань. Виконав обов'язки судді по нагородженню в певних зауваженнях.
18	Студент приймав участь суддівстві змагань.
17	Студент бездоганно розробив положення про змагання.
16	Студент розробив положення про змагання з деякими зауваженнями.
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 несвоечасно, 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 несвоечасно, 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 несвоечасно, 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 несвоечасно, 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 несвоечасно, 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. Іспит. 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

Основна

1. Лашко В.П. Богомазов В.Е., Колісник В.О., Астахов В.А., Середенко С.А. Плавання Теорія та методика для студентів I-го курсу [Навчально - методичний посібник] денної та заочної форми навчання. Днепропетровск . 2012. 135 с.
2. Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. Київ : Кондор, 2011. 502 с.
3. Плавание : [учебник] / под ред. В. Н. Платонова. Киев : Олимпийская литература, 2000. 494 с.
4. Викулов А.Д. Рекомендовано Плавание: [Учеб. Пособие] для студ.высш.учеб.заведений. Гос. ком РФ по физ. культ., спорту и туризму. Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 368 с.

Допоміжна

1. Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. Київ : Кондор, 2006. 501 с.
2. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти : навч.-метод. посіб. Житомир : Рута, 2009. 156 с.
3. Жулькевская Г. В. Плавание : учеб. пособие. Минск : БГУФК, 2005. 32 с.
4. Івасик Н., Біляк Ю. Методика навчання плавання осіб із вадами слуху : метод. посіб. Львів : ЛДУФК, 2013. 48 с.
5. Йосипчук В. В. Наука з початкового навчання плавання учнів молодших та старших класів:допоміжні засоби та вправи для початкового навчання плаванню в басейнах та відкритих водоймах. Львів : ЛДІФК, 2004. 146 с.
6. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. 2-е изд., стереотип. Москва : Академия, 2008. 432 с.
7. Полатайко Ю. О. Плавання : навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ : Плай, 2004. 258 с.

8. Раевский Р. Т., Петелкаки В. Ф. Плавание : учеб. пособие. Одесса : Наука и техника, 2005. 321 с.
9. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. Київ : Олімп. література, 2008. 230 с.
10. Круцевич Т.Ю., Н.Є.Пангелова, С.Б.Пангелов К.: Академвидав, Історія розвитку фізичної рекреації: [навчальний посібник]. 2013. 160 с.
11. Петряева А.В. Плавання. Дослідження, тренування, гідрореабілітація: [навчальний посібник] Санкт-Петербург : 2005. 65 с.
12. Булгакова Н.Ж. Познайомтеся-плавання: [навчальний посібник]. М. : Видавництво АСТ 2002. 160 с.
13. Кардамонова Н.Н Плавання: лікування і спорт. : [навчальний посібник]. Ростов-на-Дону : Фенікс 2001. 320 с
14. Булгакова Н.Ж. Плавання. Азбука спорту: [навчальний посібник] М. : Фізкультура і спорт, 1999. 160 с
15. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: [Учебник] для вузов физ. культуры. Допущен Ком. РФ по физ.культуре и спорту М.: ФОН, 1996. 430 с.
16. Булгакова Н.Ж. Плавання : [підручник] М. : Фізкультура і спорт , 1996. 180 с.
17. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: [Учебник]. В 2- кн. Кн. 1. К.: Олімпійська література, 1994. 496 с.
18. Шаповалов В.П. Плавання: [Посібник] для студ. ін-тів фіз.культ. і спорту. Дніпропетровськ: Січ, 1994. 399 с.
19. Каунсилмен Д.М.Наука про плавання: [навчальний посібник] : Фізкультура і спорт, 1986. 550 с.
20. Хальянд Р., Тамп Т., В Каал Р. Моделі техніки спортивних способів плавання з методикою вдосконалення і контролю: учбовий матеріал: Таллін, 1986. 84 с.
21. Булгакова Н.Ж. Плавання: [підручник] для ІФК. М. : Фізкультура і спорт, 1984 288 с.
22. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2013. 808 с.
23. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тенеров]: в 2 кн. К.: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
24. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тенеров]: в 2 кн. К.: Олимпийская литература, 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.

16. Інформаційні ресурси

1. rowingnews.ua
2. www.ukrrowing.ua
3. www.canoesport.ua
4. www.worldrowing.com
5. http://plavaem.info/tehnika_plavaniya_brass.php
6. http://plavaem.info/tehnika_plavaniya_butterfly.php

Доцент

О.С. Микитчик

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 обраного виду спорту (плавання)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

2 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

вибіркова

(обов'язкова / за вибором)

2019 – 2020 навчальний рік

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

Розробники:

Астахов Володимир Антонович , доцент, кандидат педагогічних наук.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання, факультету фізичного виховання 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 – 4	Галузь знань <u>01 освіта/педагогіка</u> (шифр і назва)	Вибіркова	
	<u>014 Середня освіта</u>		
Модулів – 4	Спеціалізація: 014.11 Фізична культура	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання немає		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		4-й	5-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 2		Лекції	
		10год.	10-год.
		Практичні, семінарські	
	26 год.	44 - год.	
	Лабораторні		
	год.	год.	
	Самостійна робота		
2 год.	0 год.		
Вид контролю			
Залік	іспит		

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 6

Змістовний модуль 6. Методика навчання техніки плавання кролем на грудях і на спині

Тема 11 Загальні основи методики навчання техніці плавання кролем на грудях і на спині. Дидактичні і загально педагогічні принципи. Словесні методи навчання. Метод вправ. Етапи навчання, їх зміст. Спрямованість етапів навчання. Організація занять з новачками, форми і організація занять на суші і на воді. Фізіологічні основи формування рухових вмінь та навичок. Засоби навчання плаванню.

Тема 12. Методика навчання техніці плавання кролем на грудях і на спині. Етап початкового навчання, формування рухових навиків. Використовування методів цілісної вправи, вдосконалення елементів техніки плавання. Основні помилки в техніці плавання, причини виникнення і методи виправлення.

Модуль 7

Змістовий модуль 7. Методика навчання техніці плавання способами брас. Методика навчання стартам і поворотам.

Тема 13. Методика навчання техніці плавання способами брас .

Тема 14. Методика навчання стартам і поворотам. Методика навчання прикладним способом плавання

Модуль 8

Змістовний модуль 8. Методика навчання техніки батерфляй, старту і повороту .

Тема 15. Методика навчання техніці плавання способами батерфляй .

Тема 16. Методика навчання стартам і поворотам. Методика навчання прикладним способом плавання

Модуль 9

Змістовний модуль 9. Планування та організація досліджень в плаванні.

Тема 17. Педагогічні методи та методики наукових досліджень в плаванні. Загальні поняття про методи досліджень. Педагогічні методи дослідження у плаванні. Робота з літературою загального та спеціального призначення. Аналіз та обробка результатів особистих досліджень.

Тема 18. Технічні засоби та комп'ютерні технології дослідження в плаванні. Застосування комп'ютерних технологій в практиці спорту. Визначення біомеханічних показників з використанням персонального комп'ютеру. Методика біомеханічних досліджень техніки плавання.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усь ого	у тому числі					усь ого	у тому числі				
		л	п	се	ін	с.р		л	п	ла б	ін	с.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовний модуль 6. Методика початкового навчання плаванню.												
Тема 11. Загальні основи початкового навчання плаванню		2	8									
Тема 12. Методика навчання техніці плавання кроль на грудях та на спині.		4	8									
Разом за змістовим модулем 6	22	6	16									
Змістовий модуль 7. Методика навчання техніці плавання способами брас. Методика навчання стартам і поворотам.												
Тема 13. Методика навчання плаванню брас.		2	9									
Тема 14. Методика навчання стартам, поворотам		2	10									
Разом за змістовим модулем 7	23	4	19									
Змістовний модуль 8. Методика навчання техніки батерфляй, старту і повороту.												
Тема 15. Методика навчання техніці плавання способами батерфляй		4	10									
Тема 16. Методика навчання стартам і поворотам. Методика навчання прикладним способом плавання.		2	12									
Разом за змістовим модулем 8	22	6	22									
Змістовний модуль 9. Планування та організація досліджень в плаванні.												

Тема 17. Педагогічні методи та методики наукових досліджень в плаванні.		2	10									
Тема 18. Технічні засоби та комп'ютерні технології дослідження у плаванні.		2	10			2						
Разом за змістовим модулем 9	23	4	20			2						
Усього годин	90	20	70			2						

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість аудиторних годин
Модуль 6		
Змістовний модуль 6. Методика початкового навчання техніці плавання кроль на грудях і на спині		
11	1. Ціль, завдання, принципи, методи, етапи та засоби початкового навчання плаванню. Комплектування учбових груп. Побудова заняття з плавання: підготовча, основна і заключна частини. План-конспект заняття з плавання. Підготовка викладача до заняття.	4
	2. Вивчення підвидних і основних вправ з освоєння з водою.	2
	3. Методика навчання плаванню кролем на грудях: робота ніг, узгодження роботи ніг з диханням, робота руками, узгодження роботи рук з диханням; загальне узгодження рухів.	4
	4. Помилки в техніці плавання кролем на грудях та їх виправлення. Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях.	2
	5. Методика навчання плаванню кролем на спині: робота ніг, узгодження роботи ніг з диханням, робота руками, узгодження роботи рук з диханням; загальне узгодження рухів.	2
	6. Помилки в техніці плавання кролем на спині та їх виправлення. Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на спині.	2
Модуль 7		

Змістовний модуль 7. Методика навчання техніці плавання способом брас		
13	7.Методика навчання плаванню способом брас: робота ніг, узгодження роботи ніг з диханням; робота руками, узгодження роботи рук з диханням; загальне узгодження рухів.	2
	8.Помилки в техніці плавання способом брас та їх виправлення. Вправи для вдосконалення техніки плавання способом брас.	2
	9, Помилки в техніці плавання способом брас та їх виправлення.	2
	10. Вправи для вдосконалення техніки плавання способом брас.	2
14	11.Методика навчання прикладним способом плавання	4
	12.Методика навчання стрибкам і спадом у воду, старту з тумбочки та старту з воду: вправи на суші та на воді.	2
	13.Методика навчання поворотам: вправи для вивчення повороту маятник, вправи для вивчення повороту сальто.	3
Модуль 8 Методика навчання техніці плавання способом батерфляй		
Змістовний модуль 8. Методика навчання техніці плавання способом батерфляй		
15	17. Методика навчання плаванню способом батерфляй: робота тулуба, робота ніг, узгодження роботи ніг з диханням; робота руками, узгодження роботи рук з диханням; загальне узгодження рухів.	8
	18. Методика навчання стрибкам і спадом у воду, старту з тумбочки та старту з воду: вправи на суші та на воді.	8
	19.Методика транспортування потерпілих на воді та першої до лікарської допомоги	6
Модуль 9		
Змістовний модуль 9. Планування та організація досліджень в плавні		
16	20. Вибір теми курсової роботи. Визначення методик дослідження. Організація дослідження. Вимірювання «шагу», темпу, ритму, швидкості проходження дистанції. Визначення фізичної підготовленості плавців. Визначення фізичних якостей плавців. Складання таблиць, графіків, схем за отриманими результатами.	20
	Разом	70

6. Самостійна робота

№ Змістовного модуля, теми	Назва теми	Кількість годин
Змістовний модуль 9. Організація та проведення досліджень в плаванні (6)		
18	Визначити середню швидкість 20 плавців (II розряду, I розряду, КМС, МС) при плаванні на дистанції 100 м в/с. Скласти таблицю і визначити середні показники. Визначити фізичну підготовленість спортсменів плавців на різних етапах підготовки. Скласти таблицю і визначити середні показники.	2

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 № 6

1. Назвіть педагогічні принципи, які використовуються в учбовому процесі.
2. Розкрийте принцип доступності.
3. Розкрийте принцип прочності.
4. Розкрийте принцип систематичності.
5. Назвіть методи, які використовуються при навчанні плаванню.
6. Назвіть методи, які використовували в учбовому процесі.
7. Розкрийте наглядний метод.
8. Розкрийте словесний метод.
9. Розкрийте практичний метод.
10. Розкрийте основні засоби, які використовуються при навчанні плаванню, спрямованість дії вправ кожної групи і задачі, які розв'язуються з їх допомогою.
11. Як впливають систематичні заняття плаванням на організм дитини.
12. Розкажіть про особливості застосування загальнорозвиваючих вправ.
13. Особливості застосування спеціальних і імітаційних фізичних вправах.
14. Назвіть вправи, які використовуються при освоєнні з водою.

15. Роль ігор при навчанні плаванню.
16. Які ігри використовуються при навчанні плаванню?
17. Назвіть вправи, які використовуються при вивченні рухів ніг, рук, узгодження рухів з диханням при плаванні кролем на грудях (на суші та у воді).
18. Назвіть вправи, які використовуються при вивченні рухів ніг, рук, узгодження рухів з диханням при плаванні кролем на спині (на суші та у воді).
19. Назвіть вправи, які використовуються при вивченні рухів ніг, рук, узгодження рухів з диханням при плаванні брасом (на суші та у воді).
20. Назвіть вправи, які використовуються при вивченні рухів ніг, рук, узгодження рухів з диханням при плаванні батерфляєм (на суші та у воді).
21. З кількох частин складається урок з плавання?

Контрольні питання до змістового модулю № 7

1. Назвіть вправи для вивчення рухів ногами при плаванні брасом (на суші та у воді).
2. Назвіть вправи для вивчення рухів руками при плаванні брасом (на суші та у воді).
3. Чому проведення ігор на заняттях з дітьми є обов'язковим?
4. У якій послідовності вивчають способи плавання?
5. Які вправи застосовують при навчанні старту з тумбочки та старту з води?
6. За допомогою яких вправ знайомлять дітей з технікою плавання?
7. Які вправи застосовують на суші та у воді при навчанні повороту «маятник» та «сальто»?
8. Назвіть вправи для вивчення рухів ногами, і руками в узгодженні з диханням при плаванні брасом.
9. Типові помилки при роботі ногами в плаванні способом брас?
10. Типові помилки при роботі руками в плаванні способом брас?
11. Ціль – I етапу навчання.
12. Які групи методів застосовуються при навчанні техніки?
13. Ціль – II етапу навчання.
14. У якій частині уроку використовуються завдання у вигляді ігор?
15. Ціль – III етапу навчання.

Контрольні питання до змістового модулю № 8

1. Назвіть основні групи вправ, які використовуються при навчанні техніці спортивного плавання і дайте характеристику кожної з них.
2. Розкажіть про задачі, засоби і методи, які використовуються на кожному етапі навчання.
3. Назвіть вправи для вивчення рухів руками при плаванні батерфляєм (на суші та у воді).
4. Назвіть вправи для вивчення рухів тулубом та ногами при плаванні батерфляєм (на суші та у воді).
5. Типові помилки при роботі ногами в плаванні способом батерфляй?
6. Типові помилки при роботі руками в плаванні способом батерфляй?
7. Чому проведення ігор на заняттях з дітьми є обов'язковим?

8. У якій послідовності вивчають способи плавання?
9. Які вправи застосовують при навчанні старту з тумбочки та старту з води?
10. За допомогою яких вправ знайомлять дітей з технікою плавання?
11. Які вправи застосовують на суші та у воді при навчанні повороту «маятник» та «сальто»?
12. Назвіть вправи для вивчення рухів ногами, і руками в узгодженні з диханням при плаванні брасом.
13. Назвіть вправи для вивчення рухів ногами, і руками в узгодженні з диханням при плаванні батерфляєм.
14. Назвіть способи транспортування потерпілих на воді
15. Назвіть способи штучного дихання

Контрольні питання до змістового модулю № 9

1. Курсова робота це?
2. Який об'єм курсової роботи?
3. Який шрифт використовується при написанні курсової роботи ?
4. Де ставиться нумерація сторінок?
5. На якому форматі листа виконуються таблиці?
6. Які вимоги до оформлення посилань на літературні джерела в тексті курсової роботи?
7. Печатний текст курсової роботи включає:
8. Метод педагогічного обстеження це:
9. З кількох розділів складається курсова робота?
10. Чи входить «Додаток» до загального об'єму курсової роботи?
11. Які види курсової роботи ви знаєте?
12. Що входить до вступної частини курсової роботи?
13. Яким повинен бути об'єм розділу «огляд літературних джерел».
14. Мінімальна кількість літературних джерел при написанні курсової роботи.
15. На якій мові пишеться курсова робота ?

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Іспит

	№ теми	Опитування	Самостійна робота
Змістовий модуль 6	Т1	10 – 15	10 – 15
	Т2	10 – 15	10 – 15
Сума за змістовим модулем 6	40 – 60		
Змістовий модуль 7	Т3	10 – 15	10 – 15
	Т4	10 – 15	10 – 15
Сума за змістовим модулем 7	40 – 60		
Змістовий модуль 8	Т5	5 – 10	5 – 10
	Т6	5 – 10	5 – 10
	Т7	5 – 10	5 – 10
	Т8	5 – 10	5 – 10

Сума за змістовим модулем 8	40 – 60		
Змістовий модуль 9	T9	10 – 15	10 – 15
Сума за змістовим модулем 9	40 – 60		
Середнє арифметичне за змістовими модулями	40 – 60		
Іспит	20 – 40		
Сума	60 - 100		

11.1. Критерії оцінки виконання самостійної роботи

Кількість балів	Критерії оцінювання
30	Студент приймав участь у суддівстві змагань. Бездоганно виконав усі обов'язки судді. Володіє бездоганно знаннями щодо суддівства змагань у різних статусах судді.
1 – 9	Виконання самостійної роботи не розкриває суті завдання. Студент недосконало володіє знаннями правил змагань.
0	Студент не виконав обов'язки судді

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. Іспит. 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

Основна:

Основна література

1. Лашко В.П., Астахов В.А., Богомазов В.Е., Колісник В.О., Середенко С.А. плавання Теорія та методика для студентів II-го курсу [Навчально - методичний посібник] денної та заочної форми навчання Днепропетровск, 2012.
2. Лашко В.П. Астахов В.А. Астахова В.В. Навчально методичний посібник Плавання теорія та методика «Стандарт сервіс» Дніпро 2019р. 231 арк.
3. Колісник В.О. Методика навчання плаванню: [методичні рекомендації] Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 2008. 26с.
4. Дьомін О.О Правила змагань з плавання. Київ 2010р 31 с.
5. Микитчик О.С. Прикладне плавання : [методичні рекомендації] Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 2008. 18с.
6. Иван Ганчар Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования [Учебник] Одесса 2016. 700с.

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: [Навч. Посіб]. 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. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. У 2-х т. [Підручник]. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2018. 384 с.

16. Інформаційні ресурси.

1. Відточуємо техніку - [Електронний ресурс]. – Режим доступу <http://www.fina.org/event/18th-fina-world-championships>
2. Міжнародна федерація плавання (IDBF) - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ksf.in.ua/>
3. Федерація плавання України - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://usf.org.ua>
4. Swimm - [Електронний ресурс]. – Режим доступу <http://www.fina.org/>.

Доцент

В.А. Астахов

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 обраного виду спорту (плавання)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

3 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

вибіркова

(обов'язкова / за вибором)

2019 – 2020 навчальний рік

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

Розробники:

Астахов Володимир Антонович , доцент, кандидат педагогічних наук.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання, факультету фізичного виховання 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 – 3	Галузь знань <u>01 освіта/педагогіка</u> (шифр і назва)	Вибіркова	
	<u>014 Середня освіта</u>		
Модулів – 3	Спеціалізація: 014.11 Фізична культура	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		3-й	3-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання немає		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		5-й	6-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 4		Лекції	
		6год.	6-год.
		Практичні, семінарські	
	24 год.	50 - год.	
	Лабораторні		
	год.	год.	
	Самостійна робота		
0 год.	4 год.		
Вид контролю			
Залік	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 10

Змістовий модуль 10. Методика тренування в плаванні.

Тема 19 Ціль, завдання, методи та принципи спортивної підготовки спортсменів плавців.

Тема 20 Засоби та принципи спортивного тренування плавців.

Тема 21 Види підготовки та їх характеристики (технічна, фізична, тактична, психологічна, інтегральна, теоретична).

Тема 22 Методи, спрямовані на освоєння спортивної техніки.

Тема 23 Методи, спрямовані на розвиток рухових якостей.

Тема 24 Характеристика рівномірного, змінного, повторного, інтервального, колового, змагального методів (завдання, застосування, варіанти, недоліки, переваги).

Тема 25 Типи й організація занять з плавання

Тема 26 Загальна структура заняття, основна педагогічна спрямованість занять.

Тема 27 Складання конспекту заняття (підготовча, основна, заключна частини заняття).

Тема 28 Види миклоциклов.

Тема 29 Побудова тренувальних занять.

Тема 30 Характерні ознаки стомлення плавця.

Модуль 11

Змістовий модуль 11. Види підготовки в плаванні (технічна та тактична підготовка плавців).

Тема 11 Структура техніки плавання (базові та додаткові рухи).

Тема 11 Результативність техніки (стабільність, ефективність, варіативність, економність, мінімальна тактична інформативність).

Тема 11 Характеристика методів оцінювання щодо оволодіння техніками в різних стилях плавання.

Тема 11 Контроль технічної підготовленості технічною підготовкою плавця на різних етапах багаторічної підготовки.

Тема 11 Контроль загальної координаційної структури рухів плавця.

Тема 11 Контроль динамічної структури рухів плавця.

Тема 11 Контроль просторової структури рухів плавця.

Тема 11 Роль тренера в управлінні технічною підготовкою плавця.

Тема 11 Тактика змагальної діяльності.

Тема 11 Контроль ефективності управління технічною підготовкою плавця - педагогічні та інструментальні методи. Методибору та обробки інформації.

Тема 11 Тактика змагальної діяльності.

Тема 11 Тактичні варіанти проходження дистанції різними стилями плавання (з рівномірною швидкістю, високою швидкістю в першій половині дистанції, з високою швидкістю в першій і останній частинах дистанції, зі стабільною варіативністю швидкості протягом всієї дистанції).

Тема 11 Фактори ефективності управління тактичною підготовкою плавця.

Тема 11 Основні тенденції удосконалення тактичної підготовки.

Модуль 12

Змістовий модуль 12. Види підготовки в плаванні (фізична підготовка спортсменів-плавців).

Тема 11 Види витривалості., фактори, що визначають розвиток витривалості.

Тема 11 Особливості енергозабезпечення проходження змагальних дистанцій та фактори, що лімітують ефективність проходження змагальних дистанцій.

Тема 11 Контроль за розвитком загальної та спеціальної витривалості за допомогою виконання типових тестів.

Тема 11 Методика розвитку витривалості у плавців.

Тема 11 Тренувальні навантаження, що використовують під час розвитку витривалості у плавців.

Тема 11 Підбір вправ, складання моделей тренувальних занять та написання планів – конспектів занять для підвищення витривалості плавців, залежно від віку, статі та підготовленості спортсмена.

Тема 11 Характеристика сили та факторів, що її обумовлюють.

Тема 11 Підбор вправ, складання моделей тренувальних занять для розвитку силових можливостей та написання планів-конспектів, залежно від віку, статі та підготовленості спортсменів.

Тема 11 Силова підготовка на суші.

Тема 11 Фактори, що лімітують прояв швидкісних можливостей.

Тема 11 Методика розвитку швидкісних можливостей.

Тема 11 Тренувальні навантаження, що використовують під час розвитку швидкісних можливостей плавця.

Тема 11 Вправи, що використовують для розвитку швидкісних можливостей плавця.

розвиток витривалості.													
Тема 46. Особливості енергозабезпечення проходження змагальних дистанцій та фактори, що лімітують ефективність проходження змагальних дистанцій.			2										
Тема 47. Контроль за розвитком загальної та спеціальної витривалості за допомогою виконання типових тестів.			2										
Тема 48. Методика розвитку витривалості у плавців.			2										
Тема 49. Тренувальні навантаження, що використовують під час розвитку витривалості у плавців.													
Тема 50. Підбір вправ, складання моделей тренувальних занять та написання планів – конспектів занять для підвищення витривалості плавців, залежно від віку, статі та підготовленості спортсмена.						2							
Тема 51. Характеристика сили та факторів, що її обумовлюють.		2	2										
Тема 52. Підбор вправ, складання моделей тренувальних занять для розвитку силових можливостей та написання планів-конспектів, залежно від віку, статі та підготовленості спортсменів.						2							
Тема 53. Силова підготовка на суші.			2										
Тема 54. Фактори, що лімітують прояв швидкісних можливостей.													
Тема 55. Методика розвитку швидкісних можливостей.			2										
Тема 56. Тренувальні навантаження, що використовують під час розвитку швидкісних можливостей плавця.			2										
Тема 57. Вправи, що використовують для розвитку швидкісних можливостей плавця.			2										
Разом за змістовим модулем 12	30	4	18										
Усього годин	90	12	74			4							

5. Теми практичних занять

№ змістового модулю, теми	Назва практичного заняття і короткий його зміст	Кількість годин
I	Модуль 10	
19.	Ціль, завдання, методи та принципи спортивної підготовки спортсменів плавців.	2
20.	Засоби та принципи спортивного тренування плавців.	2
21.	Види підготовки та їх характеристики (технічна, фізична, тактична, психологічна, інтегральна, теоретична).	2
22.	Методи, спрямовані на освоєння спортивної техніки.	2
23.	Методи, спрямовані на розвиток рухових якостей.	2
24.	Характеристика рівномірного, змінного, повторного, інтервального, колового, змагального методів (завдання, застосування, варіанти, недоліки, переваги).	2
25.	Типи й організація занять з плавання	2
26.	Загальна структура заняття, основна педагогічна спрямованість занять	2
27.	Складання конспекту заняття (підготовча, основна, заключна частини заняття)	2
28.	Види миклоциклов.	2
29.	Побудова тренувальних занять.	2
30.	Характерні ознаки стомлення плавця	2
II	Модуль 11	
31.	Структура техніки плавання (базові та додаткові рухи).	2
32.	Результативність техніки (стабільність, ефективність, варіативність, економність, мінімальна тактична інформативність).	2
33.	Характеристика методів оцінювання щодо оволодіння техніками в різних стилях плавання.	2
34.	Контроль технічної підготовленості технічною підготовкою плавця на різних етапах багаторічної підготовки.	2
35.	Контроль загальної координаційної структури рухів плавця.	2
36.	Контроль динамічної структури рухів плавця.	2
37.	Контроль просторової структури рухів плавця.	2
38.	Фактори ефективності управління технічною підготовкою плавця.	2
39.	Роль тренера в управлінні технічною підготовкою плавця.	2
40.	Контроль ефективності управління технічною підготовкою плавця - педагогічні та інструментальні методи. Методибору та обробки інформації.	2
41.	Тактика змагальної діяльності.	2
42.	Тактичні варіанти проходження дистанції різними стилями плавання (з рівномірною швидкістю, високою швидкістю в першій половині дистанції, з високою швидкістю в першій і останній частинах дистанції, зі стабільною2варіативністю швидкості протягом всієї дистанції).	2
43.	Фактори ефективності управління тактичною підготовкою плавця.	2
44.	Основні тенденції удосконалення тактичної підготовки.	2
III	Модуль 12	
45.	Види витривалості., фактори, що визначають розвиток витривалості.	2
46.	Особливості енергозабезпечення проходження змагальних дистанцій та фактори, що лімітують ефективність проходження змагальних дистанцій.	2
47.	Контроль за розвитком загальної та спеціальної витривалості за	2

	допомогою виконання типових тестів.	
48-49	Методика розвитку витривалості у плавців.	2
	Тренувальні навантаження, що використовують під час розвитку витривалості у плавців.	2
50.	Характеристика сили та факторів, що її обумовлюють.	2
51.	Силова підготовка на суші.	2
52.	Фактори, що лімітують прояв швидкісних моливостей.	2
53.	Методика розвитку швидкісних можливостей.	2
54.	Тренувальні навантаження, що використовують під час розвитку швидкісних можливостей плавця.	2
55.	Вправи, що використовують для розвитку швидкісних можливостей плавця.	2
	Разом:	74

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
	Модуль 12		
1	Змістовний модуль. 12 Види підготовки плавців (фізична підготовка спортсменів-плавців)...	4	
1	Підбір вправ, складання моделей тренувальних занять та написання планів – конспектів занять для підвищення витривалості плавців, залежно від віку, статі та підготовленості спортсмена.	2	
2	Підбор вправ, складання моделей тренувальних занять для розвитку силових можливостей та написання планів-конспектів, залежно від віку, статі та підготовленості спортсменів.	2	
	Разом:	4	

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 № 10

1. Розкрийте поняття: спортивне тренування, тренуваність, спеціальна тренуваність, загальна тренуваність, тренувальне навантаження, спортивна форма.
2. Назвіть мету, завдання і засоби спортивного тренування в плаванні.
3. Які ви знаєте методи спортивного тренування? Характеристика кожного методу (навести приклади тренувальних завдань).
4. Назвіть загально дидактичні принципи спортивного тренування. Як ви розумієте кожного з них?
5. Розкрийте специфічні принципи спортивного тренування.
6. Охарактеризуйте фізичну підготовку плавця. Назвіть завдання загальної і спеціальної фізичної підготовки.
7. Охарактеризуйте технічну підготовку в плаванні.
8. Розкрийте поняття: тактична підготовка, активна і пасивна тактика. Назвіть різновиди тактики.
9. Охарактеризуйте психологічну підготовку в плаванні. Назвіть відмітні особливості плавців спринтерів і стаєрів.
10. Розкажіть про теоретичну підготовку спортсменів-плавців.

Контрольні питання до змістового модулю № 11

1. Що таке швидкісні здібності плавця?
2. Від чого залежать швидкісні здібності плавця при виконанні старту?
3. Чим визначаються швидкісні здібності плавця при виконанні повороту?
4. Від чого залежить максимальна швидкість плавання?
5. Які компоненти навантаження враховуються в процесі швидкісної підготовки?
6. Які вправи використовуються для вдосконалення швидкісних здібностей при виконанні стартів?

Контрольні питання до змістового модулю № 12

1. Розкрийте поняття: силова підготовка, максимальна сила, швидкісна сила, силова витривалість.
2. Назвіть і охарактеризуйте тренувальні режими вживані в процесі силового тренування.
3. Розкажіть про розвиток швидкісно-силових якостей і розвиток спеціальної витривалості.
4. Розкажіть про розвиток максимальної сили у плавців.
5. Дайте характеристику співвідношенню силової роботи різної спрямованості залежно від довжини дистанції на якій спеціалізується плавець.
6. Охарактеризуйте наступні фази: фаза пониженої реалізації, пристосовна фаза, фаза паралельного розвитку.
7. Навести приклади вправ вживаних у воді при розвитку силових здібностей плавців.

8. Дайте характеристику розвитку швидкісних якостей у спортсменів плавців.
9. Наведіть приклади плавальних вправ для вдосконалення швидкісних якостей.
11. Наведіть приклади вправ для вдосконалення швидкісних здібностей при виконанні стартів і поворотів.
12. Розкрийте поняття «Витривалість плавця». Загальна і спеціальна витривалість.
13. Приведіть комплекси вправ для розвитку загальної витривалості.
14. Розкажіть про розвиток загальної витривалості у плавців тих, що спеціалізуються на коротких, середніх і довгих дистанціях.
15. Дайте характеристику розвитку спеціальної витривалості. Наведіть приклади тренувальних занять.
16. Розкрийте поняття: гнучкість плавця, активна гнучкість, пасивна гнучкість.
17. Охарактеризуйте методику розвитку гнучкості у плавців.
18. Наведіть приклади вправ для розвитку гнучкості в плаванні.
19. Дайте характеристику координаційним здібностям. Їх розвиток у спортсменів-плавців.
20. Наведіть приклади вправ для вдосконалення спеціальних сприйнять.
21. Охарактеризуйте методичні прийоми, які слід використати при вдосконаленні здібностей плавця до довільного розслаблення м'язів.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Залік

	№ теми	Опитування	Самостійна робота
Змістовий модуль 10	T1	10 – 15	10 – 15
	T2	10 – 15	10 – 15
Сума за змістовим модулем 10	40 – 60		
Змістовий модуль 11	T3	10 – 15	10 – 15
	T4	10 – 15	10 – 15
Сума за змістовим модулем 11	40 – 60		
Змістовий модуль 12	T5	5 – 10	5 – 10
	T6	5 – 10	5 – 10
	T7	5 – 10	5 – 10
	T8	5 – 10	5 – 10
Сума за змістовим модулем 12	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
30	Студент приймав участь у суддівстві змагань. Бездоганно виконав усі обов'язки судді. Володіє бездоганно знаннями щодо суддівства змагань у різних статусах судді.
1 – 9	Виконання самостійної роботи не розкриває суті завдання. Студент недосконало володіє знаннями правил змагань.
0	Студент не виконав обов'язки судді

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.

	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

9. Презентації лекцій.
10. Відеоматеріали.
11. Фотоматеріали.
12. Методичні матеріали узагальнення передового досвіду роботи з обраного виду спорту.

13. Рекомендована література

Основна:

Основна література

1. Лашко В.П., Колісник В.О., Богомазов В.Е., Астахов В.А., Середенко С.А. Плавання Теорія та методика для студентів III-го курсу денної і заочної форми навчання. Днепропетровск. 2012. 151 с
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. Учебник / Н.Ж. Булгакова. - М.: ФиС, 2001. – 400 с.
3. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для высших учебных заведений / А.Д. Викулов. – М.: «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2003. – 368 с.
4. Ганчар И. Методика преподавания плавания: технологи обучения и совершенствования / Иван Ганчар. – 4.П. – Одесса: Друк, 2006. – 696 с.
5. Лафлин Т. Полное погружение / Терри Лафлин, Джон Делвз; под. ред. Максима Буслаева. – 2-е изд., - М.: Манн, Иванов и фербер, 2012. – 208 с.
6. Нечунаев И.П. Плавание. Книга-тренер / И.П. Нечунаев. – М.: Эксмо, 2012. – 272 с.
7. Платонов В.Н. Плавание. К.: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

8. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. 2-е изд / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2012. – 512с.
9. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2000. – 255с.
10. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.,: ФиС, 2002. – 152 с.
11. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. Киев. «Здоровье», 2001. – 116 с.
12. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. Киев, «Здоровье», 2006. – 216 с.
13. Ратов И.П., Насриддинов Ф.Н. Совершенствование движений в спорте. Ташкент, изд. Ибн Син, 2001. с.56 – 77, 136 – 141.
14. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. – М.;Физкультура и спорт, 2006. – 110с.

16. Інформаційні ресурси.

1. Сайт спортивного плавання: www.to-swim.ua
2. Сайт спортивного плавання UA: www.swimming.ua
3. Сайт спортивного плавання: www.swimming.ua
4. Сайт центральної галузевої бібліотеки з фізичної культури та спорту: www.lib.sportedu.ua
5. Сайт спортивної науки: [http:// window.edu.ua](http://window.edu.ua)

Доцент

В.А. Астахов

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 обраного виду спорту (плавання)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

4 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

за вибором

(обов'язкова / за вибором)

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни Теорія і методика обраного виду спорту 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 теорії і методики фізичного виховання, факультету фізичного виховання 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 – 3	Галузь знань <u>01 освіта/педагогіка</u> (шифр і назва)	Вибіркова	
	<u>014 Середня освіта</u>		
Модулів – 3	Спеціалізація: 014.11 Фізична культура	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		4-й	4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання немає		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		7-й	8-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 56 самостійної роботи студента - 34		Лекції	
		6год.	6-год.
		Практичні, семінарські	
		20 год.	24- год.
	Лабораторні		
	год.	год.	
	Самостійна робота		
19 год.	15 год.		
Вид контролю			
Залік	Іспит		

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 13

Змістовий модуль 13. Особливості підготовки спортсменів різного віку і кваліфікації в плаванні.

Тема 58. Система відбору плавців на етапах багаторічної підготовки. Критерії відбору в плаванні на різних етапах спортивного вдосконалення. Практично: зробити заміри ЖЕЛ плавців кролістів, стаєрів, спринтерів, гнучкості сили м'язів рук, ніг, тулуба. Провести порівняння з модельними характеристиками.

Тема 59. Основи планування та облік у підготовці спортсменів з плавання. Облік у плануванні навантажень за рік УТГ (об'єм, інтенсивність зони навантаження). Складання завдань спеціальної спрямованості та комплексної. Оперативний контроль за навантаженням. Нормативні документи перспективного тренування поточне тренування оперативне тренування

Тема 60. Комплексний контроль спеціальної підготовленості спортсменів в плаванні. Контроль за підготовкою плавців: оперативний контроль і облік, спостереження, хронометраж, пульсометрія, контроль фізичної підготовленості. Оволодіння методикою побудови річної підготовки. Тестування фізичної підготовленості.

Модуль 14

Змістовий модуль 14. Особливості засобів відновлення та підвищення працездатності в плаванні.

Тема 61. Використання факторів природного середовища у підготовці плавців до основного старту. Методика використання гіпоксичного тренування у підготовці плавців різної кваліфікації. Особливості реакліматизації і деадаптації після повернення в умови рівнини. Фази високої та зниженої працездатності

Тема 62. Засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності спортсменів у плаванні. Побудова занять засобами в поєднанні та застосуванні відновних мікроциклів та окремих занять. Студентами групи. Психологічні засоби відновлення при максимальних навантаженнях Фізичні засоби відновлення: масаж, парна, електропроцедури, аеронізація. Використання факторів природного середовища у підготовці плавців до основного старту. Засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності спортсменів у плаванні

Модуль 15

Змістовий модуль 15. Науково-дослідна робота студента

Тема 63. Актуальні аспекти наукових досліджень у плаванні. Підготовка наукової доповіді. Звіт. Підготовка презентації.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Усього	денна форма					заочна форма					
		у тому числі					у тому числі					
		лекції	прак.	лаб.	інд.	сам. роб.	лекції	прак.	лаб.	інд.	сам. роб.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовний модуль 13. Особливості підготовки спортсменів різного віку і кваліфікації в плаванні												
Тема 58. Система відбору плавців на етапах багаторічної підготовки		2	2			4						
Тема 59. Основи планування та облік у підготовці спортсменів з плавання		2	6			4						
Тема 60. Комплексний контроль спеціальної підготовленості спортсменів в плаванні		2	6			2						
Разом за змістовим модулем 1	30	6	14			10						
Змістовий модуль 14. Особливості засобів відновлення та підвищення працездатності в плаванні.												
Тема 61. Використання факторів природного середовища у підготовці плавців до основного старту		2	10			4						
Тема 62. Засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності спортсменів у плаванні		4	4			6						
Разом за змістовим модулем 2	30	6	14			10						
Змістовий модуль 15. Науково-дослідна робота студента.												
Тема 63. Актуальні аспекти наукових досліджень у плаванні		0	16			14						
Разом за змістовим модулем 3	30	0	16			14						
Усього годин	90	12	44			34						

5. Теми практичних занять

№ змістового модуля, теми	Назва практичного заняття і короткий його зміст	Кількість аудиторних годин		
		Денна	Заочна	
I	Змістовий модуль. Особливості підготовки спортсменів різного віку і кваліфікації в плаванні.	14		
58	Критерії відбору в плаванні на різних етапах спортивного вдосконалення. Практично: зробити заміри ЖЕЛ плавців кролістів, стаєрів, спринтерів, гнучкості сили м'язів рук, ніг, тулуба. Провести порівняння з модельними характеристиками.	2		
59	Облік у плануванні навантажень за рік УТГ (об'єм, інтенсивність зони навантаження). Складання завдань спеціальної спрямованості та комплексної. Оперативний контроль за навантаженням під час тренування	2		
	Складання завдань спеціальної та комплексної спрямованості. Оперативний контроль за навантаженням	2		
	Нормативні документи перспективного тренування поточне тренування оперативне тренування	2		
60	Контроль за підготовкою плавців: оперативний контроль і облік, спостереження, хронометраж, пульсометрія, контроль фізичної підготовленості	2		
	Оволодіння методикою побудови річної підготовки. Планування періодів мезоциклів, мікроциклів по завданню викладача.	2		
	Тестування фізичної підготовленості студентів групи. Контроль змагальної діяльності (по завданню викладача)	2		
II	Змістовий модуль. Особливості засобів відновлення та підвищення працездатності в плаванні	14		
61	Методика використання гіпоксичного тренування у підготовці плавців різної кваліфікації. Виконання завдань з затриманням дихання.	2		
	Практично: Оволодіння методикою гіпоксичного тренування, адаптування термінове і довгочасне	2		
	Особливості реакліматизації і деадаптації після повернення в умови рівнини. Фази високої та зниженої працездатності	2		
	Практично: виконання завдань в гіпоксичному режимі гліколітичної та аеробної спрямованості.	2		
	Практичне складання тренувальних занять на розвиток анаеробних, гліколітичних можливостей, аеробних в умовах гіпоксії	2		
	62	Побудова занять засобами в поєднанні та застосуванні відновних мікроциклів та окремих занять. Студентами групи. Психологічні засоби відновлення при максимальних навантаженнях Фізичні засоби відновлення: масаж, парна, електропроцедури, аеронізація.	2	
		Використання факторів природного середовища у підготовці плавців до основного старту. Засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності спортсменів у плаванні..	2	

III	Змістовий модуль. Науково-дослідна робота студента	16	
63	Складання списку використаних літературних джерел	2	
	Структура курсової та дипломної роботи. Зміст розділів	2	
	Підготовка основного тексту курсової (дипломної) роботи, оформлення згідно існуючих вимог	6	
	Підготовка наукової доповіді	2	
	Підготовка презентації наукової доповіді	2	
	Процедура захисту курсової та дипломної роботи	2	

6. Самостійна робота

№ з/р	Назва теми яка вивчається самостійно	Кількість годин	
		Денна	Заочна
	Змістовий модуль. Особливості підготовки спортсменів різного віку і кваліфікації в плаванні.		
1	Критерії відбору плавців на етапах багаторічного спортивного вдосконалення	2	
2	Критерії відбору первинного, проміжного до збірних команд	2	
3	Навантаження змагального періоду підготовки (об'єм, інтенсивність, кількість годин, тестування, результат)	2	
4	Загальна структура багаторічної підготовки	2	
5	Особливості планування та обліку на різних етапах спортивного вдосконалення	2	
6	Види контролю	2	
7	Комплексний контроль спеціальної підготовленості спортсменів в плаванні	2	
	Змістовий модуль. Особливості засобів відновлення та підвищення працездатності в плаванні		
8	Використання факторів природного середовища у підготовці плавців до основного старту	2	
9	Характеристика засобів відновлення та стимуляції працездатності	2	
10	Основні напрямки використання засобів управління працездатністю і відновними процесами	2	
11	Планування засобів відновлення і стимуляції працездатності в процесі підготовки	2	
	Змістовий модуль. Науково-дослідна робота студента		
12	Складання списку використаних літературних джерел	2	
13	Структура курсової та дипломної роботи. Зміст розділів	2	
14	Підготовка основного тексту курсової (дипломної) роботи, оформлення згідно існуючих вимог	2	
15	Підготовка наукової доповіді	2	
16	Підготовка презентації наукової доповіді	4	

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 № 13

1. Характеристика етапу попередньої базової підготовки та спеціалізованої базової підготовки відбір і прогнозування.
2. Найкращий вік до початку занять в плаванні.
3. Розподіл тренувального навантаження згідно з етапами багатолітньої підготовки .
4. Характеристика етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей відбір до збірних команд.
5. Етап збереження досягнень і мотивації відбору.
6. Змагальна діяльність її критерії
7. Моделювання основної дистанції
8. Контроль основної змагальної дистанції
9. Особливості побудови річного циклу тренування.
10. Найкращий вік для досягнень найвищих результатів у спорті.
11. Дати визначення поняттям “контроль”.
12. Періодичний (поетапний) педагогічний контроль і облік
13. Поточний контроль і облік
14. Оперативний контроль і облік
15. Спостереження
16. Хронометраж
17. Пульсометрія
18. Контроль фізичної підготовленості учнів.
19. Інформативність та надійність тесту
20. Самоконтроль (профілактичний, коректуючий, констатуючий)
21. Документи контролю і обліку (журнал обліку начальної роботи групи, медична картка, облікова картка, журнал обліку травм, книга обліку вищих спортивних досягнень, щоденник педагога)

Контрольні питання до змістового модулю № 14

1. Перечисліть засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності спортсменів в обраному виді спорту (плаванні).
2. Фармакологічне забезпечення стимуляції працездатності
3. Речовини що створюють відновлення запасів енергії
4. Речовини які стимулюють крововідтворення
5. Раціональне харчування спортсмена.
6. Масаж як відновлення працездатності
7. Парна, сауна в період втомлення і відновлення спортсмена в період максимальних навантажень
8. Гіпоксичне тренування стаєрів.
9. Засоби, які використовуються при гіпоксичному тренуванні стаєрів.

10. Гіпоксичне та нормальне навантаження їх раціональність у тренуванні
11. Особливості побудови річного макроциклу тренування сильніших пловців в умовах середньо гір 'я .
12. Штучне гіпоксичне тренування в системі підготовки пловців.
13. Тренування в горах в системі підготовки до головних змагань
14. Особливості реакліматизації та радіації після повернення в умови рівнини.
15. Види планування.
16. Зміст видів планування.
17. Особливості перспективного планування.
18. Особливості поточного планування.
19. Особливості оперативного планування.
20. Етапи планування відновних і стимулюючих працездатність процедур.
21. Загальне і приватне планування.

Контрольні питання до змістового модулю № 15

1. Основні задачі фізичного виховання дошкільника.
2. Вимоги до глибини та температури води в басейні ДДЗ
3. Вимоги до часу перебування дітей ДДЗ у воді на перших заняттях.
4. Вимоги навчальної програми з плавання для різних вікових груп.
5. Вимоги навчальної програми з плаванням в загальноосвітніх школах
6. Зміст учбового матеріалу для учнів загальноосвітніх шкіл.
7. Зміст контрольних вправ першого (5 клас) та другого (6-77 класи) етапів навчання плавання для учнів загальноосвітніх шкіл.
8. Як відбувається організації занять в басейнах навчання школярів.
9. Зміст попередньої підготовки дітей до уроку плавання.
10. Комплектування учбових груп з навчання плаванню.
11. Направленість фізичного виховання в ПТУ.
12. Направленість фізичного виховання в ВУЗ.
13. Форми фізичного виховання в ВУЗах.
14. Як здійснюється оцінка засвоєння теоретичного і практичного учбового матеріалу.
15. Особливості проведення занять в основній, підготовчій та спецмедгрупі.
16. Зміст роботи ДЮСШ з плавання проводить спортивно-оздоровчу, навчально-тренувальну та спортивну роботу.
17. Форми роботи у ДЮСШ.
18. Особливості планування роботи у ДЮСШ.
19. Особливості контролю за рівнем підготовленості вихованців ДЮСШ.
20. Тривалість навчального року у ДЮСШ.
21. Комплектування навчальних груп ДЮСШ. Склад груп етапу спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.
22. Наповнюваність навчальних груп та тижневий режим навчально-тренувальної та спортивної роботи ДЮСШ.
23. Тривалість занять у ДЮСШ на різних етапах багаторічної підготовки.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Залік

	№ теми	Опитування	Самостійна робота
Змістовий модуль 13	T1	10 – 15	10 – 15
	T2	10 – 15	10 – 15
Сума за змістовим модулем 13	40 – 60		
Змістовий модуль 14	T3	10 – 15	10 – 15
	T4	10 – 15	10 – 15
Сума за змістовим модулем 14	40 – 60		
Змістовий модуль 15	T5	5 – 10	5 – 10
	T6	5 – 10	5 – 10
	T7	5 – 10	5 – 10
	T8	5 – 10	5 – 10
Сума за змістовим модулем 15	40 – 60		
Середнє арифметичне за змістовими модулями	40 – 60		
Іспит	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		
64-73 (74)	D	задовільно	
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.

13. Методичне забезпечення

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

14. Рекомендована література

1. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2013. 808 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров]: в 2 кн. К.: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. - 2015. 680 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров]: в 2 кн. – К.: Олимпийская литература, 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.
4. Микитчик О.С. , Приходько Р.О., Лашко В.П. Навчально-методичний посібник Теорія і методика спорту (плавання). Дніпропетровськ, 2011. 156 с.
5. Лашко В.П., Астахов В.А. та інші Теорія і методика спорту (плавання) : [Учебно-методическое пособие. Днепропетровск, ДДФКіС 2012-151с.
6. Микитчик О.С. Методика розвитку гнучкості в плаванні: Методичні рекомендації. Дніпропетровськ, ДДФКіС 2015. 20 с.
7. Лашко В.П., Астахов В.А., Богомазов В.Е., Колісник В.О., Середенко С.А. Теорія та методика спорту (плавання): Навчально - методичний посібник. Днепропетровск. 2012.
8. Лашко В.П. Колесник В.А, Богомазов В.Е. Развитие специальной выносливости юных пловцов.[Методические рекомендации для студентов 5 курса дневной формы обучения]. Днепропетровск. 2013. 30 с.
9. Платонов В.Н. Спортивное плавание путь к успеху -К.:Олимп.лит., 2011. 480с

10. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для высших учебных заведений. М.: «Владо-Пресс», 2003. 160
11. с.
12. Ганчар Іван.Плавання теорія та методика викладання спортивно-педагогічного удосконалення.-Ч.ІІІ: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів України. Одеса: друк 2007. -816с.
13. Платонов В.Н. Плавание. К.: Олимпийская литература, 2000. 495 с.
14. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для высших учебных заведений. М.: «Владо-Пресс», 2003. 160 с.
15. Ганчар Іван.Плавання теорія та методика викладання спортивно-педагогічного удосконалення.-Ч.ІІІ: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів України. Одеса: друк 2007. -816с.
16. Шинкарук, О. А. Відбір спортсменів і орієнтація їх підготовки в процесі багаторічного вдосконалення (на матеріалі олімпійських видів спорту) [Текст] : автореферат... д-ра наук з фіз. виховання і спорту, спец.: 24.00.01 - олімпійський і професійний спорт. К. : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту Укр., 2011. 37 с
17. Костюкевич В.М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2012. 41 с.

15. Інформаційні ресурси (за наявності)

1. <http://usf.org.ua> – Федерація плавання України

Викладач

Астахова В.В.

Завідувач кафедри

В.П. Лашко