

# 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**  
**Підвищення педагогічної майстерності (плавання)**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

**1 курс**

**Бакалавр**

(ступень вищої освіти)

галузь знань

**01 Освіта/Педагогіка**

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

**014 Середня освіта**

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

**014.11 Середня освіта (фізична культура)**

(назва спеціалізації/ освітня програма)

факультет

**фізичного виховання**

(назва факультету)

вид дисципліни

**за вибором**

(обов'язкова / за вибором)

**2019 – 2020 навчальний рік**

Робоча програма навчальної дисципліни Підвищення педагогічної майстерності для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта.

Розробники:

Лашко Володимир Пантелійович, доцент

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

Протокол № 9 від 13 червня 2019 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис)

В.П. Лашко

(прізвище та ініціали)

13 червня 2019 р

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<b>денна форма навчання</b>	
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	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 3		1-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання немає		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 90		1-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 2		<b>Лекції</b>	
		год.	год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		38 год.	36 - год.
	<b>Лабораторні</b>		
	год.	год.	
	<b>Самостійна робота</b>		
	7 год.	9 год.	
<b>Вид контролю</b>			
	Діф.Залік		

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

### **Завдання:**

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

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

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

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

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

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

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

**ФК 19.** Здатність до безперервного професійного розвитку.

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

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

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

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

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### ***Модуль 1***

**Змістовний модуль 1.** Вивчення та вдосконалення техніки плавання.

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

Тема 2 Узагальнення загально-фізичної і спеціальної підготовки.

Тема 3 Ознайомлення з сучасними методами проведення тренувальних занять.

Тема 4 Освоєння техніки поворотів.

Тема 5 Вдосконалення техніки старту.

Тема 6 Удосконалення спеціальної підготовки.

### *Модуль 2*

**Змістовний модуль 2.** Вдосконалення спеціальних фізичних якостей плавця.

Тема 7 Удосконалення силових якостей плавця.

Тема 8 Розвиток загальної витривалості.

Тема 9 Удосконалення гнучкості.

Тема 10 Розвиток швидкісних якостей.

Тема 11 Розвиток спеціальних силових якостей плавця.

Тема 12 Вдосконалення загально-фізичної підготовки.

### *Модуль 3*

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

Тема 13 Вдосконалення техніки плавання основного способу.

Тема 14 Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки.

Тема 15 Вдосконалення тактичної майстерності..

Тема 16 Вдосконалення техніки гребка основного способу.

Тема 17 Вдосконалення техніки роботи ніг основного способу.

Тема 18 Вдосконалення виходу з води після старту і поворотів..

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усь- го	у тому числі					усь ого	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовний модуль 1. Вивчення та вдосконалення техніки плавання.</b>												
Тема 1 Техніка безпеки під час занять на стадіоні, у спортивному залі та басейні.	4		2	-	-	2						
Тема 2 Узагальнення загально-фізичної і спеціальної підготовки.	6		6	-	-	-						
Тема 3 Ознайомлення з сучасними методами проведення тренувальних занять.	6		4	-	-	2						
Тема 4 Освоєння техніки поворотів.	4	-	4	-	-	-						
Тема 5 Вдосконалення техніки старту.	4		4			-						
Тема 6 Удосконалення спеціальної підготовки.	6		2			4						
Разом за змістовним модулем 1.	<b>30</b>		<b>22</b>	-	-	<b>8</b>						
<b>Змістовний модуль 2. Вдосконалення спеціальних фізичних якостей плавця.</b>												
Тема 7 Удосконалення силових якостей плавця.	6		6	-	-							
Тема 8 Розвиток загальної витривалості.	6		6	-	-							
Тема 9 Удосконалення гнучкості.	6		6	-	-							
Тема 10 Розвиток швидкісних якостей.	6	-	6	-	-							
Тема 11 Розвиток спеціальних силових якостей плавця.	6		6									
Тема 12 Вдосконалення загально-фізичної підготовки.	6		6									
Разом за змістовним модулем 2.	<b>30</b>		<b>30</b>	-	-							
<b>Змістовний модуль 3. Удосконалення техніко тактичної майстерності в навчально-тренувальних і основних змаганнях.</b>												
Тема 13 Вдосконалення техніки плавання основного способу.	4		2	-	-	2						
Тема 14 Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки.	6		6	-	-	-						
Тема 15 Вдосконалення тактичної майстерності..	6		4	-	-	2						
Тема 16 Вдосконалення техніки гребка основного способу.	4	-	4	-	-	-						
Тема 17 Вдосконалення техніки роботи ніг основного способу.	4		4			-						

Тема 18 Вдосконалення виходу з води після старту і поворотів..	6		2			4						
Разом за змістовним модулем 3.	<b>30</b>		<b>22</b>	-	-	<b>8</b>						
<b>Усього годин:</b>	<b>90</b>		<b>74</b>			<b>16</b>						

## 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	<b>Змістовний модуль 1. Вивчення та вдосконалення техніки плавання.</b>	22
1	Удосконалення загально-фізичної і спеціальної підготовки.	2
2	Удосконалення загально-фізичної і спеціальної підготовки.	6
3	Удосконалення загально-фізичних вправ. Удосконалення загальної витривалості.	4
4	Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	4
5	Удосконалення силових якостей. Удосконалення загальної витривалості.	4
6	Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
	<b>Змістовний модуль 2. Вдосконалення спеціальних фізичних якостей плавця.</b>	30
7	Удосконалення загально-фізичної і спеціальної підготовки.	6
8	Удосконалення силових якостей. Удосконалення загальної витривалості.	6
9	Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	6
10	Удосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	6
11	Удосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення силових якостей плавців. Удосконалення загальної витривалості.	6
12	Удосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	6
	<b>Змістовний модуль 3. Удосконалення техніки тактичної майстерності в навчально-тренувальних і основних змаганнях.</b>	22
13	Удосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
14	Удосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення силових якостей плавців. Удосконалення загальної витривалості.	6
15	Удосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	4
16	Удосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення силових якостей плавців. Удосконалення загальної витривалості.	4
17	Удосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	4
18	Удосконалення загальної і спеціальної витривалості. Удосконалення техніки плавання. <b>Проведення тестування 4x25 основним способом</b>	2
	<b>Разом</b>	<b>74</b>



## 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	<b>Змістовний модуль 1. Вивчення та вдосконалення техніки плавання.</b>	<b>8</b>
1	Удосконалення загально-фізичної і спеціальної підготовки.	2
3	Удосконалення загально-фізичних вправ. Удосконалення загальної витривалості.	2
6	Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	4
	<b>Змістовний модуль 3. Удосконалення техніко тактичної майстерності в навчально-тренувальних і основних змаганнях.</b>	<b>8</b>
13	Удосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
15	Удосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	2
18	Удосконалення загальної і спеціальної витривалості. Удосконалення техніки плавання.	4
	<b>Разом</b>	<b>16</b>

## 7. Методи навчання

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

## 8. Методи контролю

Система поточного, модульного та підсумкового контролю з навчальної дисципліни «ППМ» оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Навчальна дисципліна складається з 3-х модулів.

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

2. Підсумковий контроль – диференційний залік.

3. **Проведення тестування**

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

## 9. Розподіл балів, які отримують студенти

### Залік

	№ теми	Опитування	Самостійна робота
Змістовий модуль 1	T1	5-15	5-15
	T2	5-17	5-17
	T3	5-17	5-17
	T4	5-17	5-17
	T5	5-17	5-17
	T6	5-17	5-17
Сума за змістовим модулем 1	60-100		
Змістовий модуль 2	T7	6-10	6-10
	T8	6-10	6-10
	T9	6-10	6-10
	T10	6-10	6-10
	T11	6-10	6-10
Сума за змістовим модулем 2	60-100		
Змістовий модуль 3	T12	6-10	6-10
	T13	6-10	6-10
	T14	6-10	6-10
	T15	6-10	6-10
	T16	6-10	6-10
Сума за змістовим модулем 3	60-100		
Середнє арифметичне за змістовими модулями	60-100		
Залік	60-100		
Сума	60-100		

### 1. Критерії оцінки виконання самостійної роботи

Кількість балів	Критерії оцінювання
17	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.
16	Студент бездоганно виконав самостійну роботу в повному обсязі та своєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, але під час

	виконання використав недостатньо сучасної літератури, застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.
15	Студент виконав самостійну роботу в повному обсязі та своєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, але під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.
14	Студент виконав самостійну роботу в неповному обсязі та своєчасно, чітко, але необґрунтовано виклав відповідь, під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.
13	Студент виконав самостійну роботу в неповному обсязі та своєчасно, чітко, але необґрунтовано виклав відповідь, під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, не в повній мірі застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.
12	Студент виконав самостійну роботу в неповному обсязі та своєчасно, чітко, але необґрунтовано виклав відповідь, під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, не в повній мірі застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, не наводить приклади, правильно оформив роботу.
11	Студент виконав самостійну роботу в неповному обсязі та своєчасно, чітко, але необґрунтовано виклав відповідь, під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, не в повній мірі застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, не наводить приклади, в оформленні роботи деякі помилки.
10	Студент виконав самостійну роботу в неповному обсязі та своєчасно, чітко, але необґрунтовано виклав відповідь, під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, не в повній мірі застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, не наводить приклади, в оформленні роботи помилки.
9	Студент виконав самостійну роботу в неповному обсязі та своєчасно, нечітко, необґрунтовано виклав відповідь, під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, не в повній мірі застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, не наводить приклади, в оформленні роботи помилки.
8	Студент виконав самостійну роботу в неповному обсязі та

	своєчасно, нечітко, необґрунтовано виклав відповідь, під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, не застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, не наводить приклади, в оформленні роботи помилки.
7	Студент виконав самостійну роботу в неповному обсязі та своєчасно, нечітко, необґрунтовано виклав відповідь, під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, не застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, не наводить приклади, в оформленні роботи грубі помилки.
6	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.
5	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.
4	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.
3	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.
2	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	Виконання самостійної роботи не розкриває суті завдання.
0	Студент не виконав самостійну роботу.

#### 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. 135с
2. Лашко В.П., Астахов В.А., Богомазов В.Е., Колісник В.О., Середенко С.А. плавання Теорія та методика для студентів II-го курсу [Навчально - методичний посібник] денної та заочної форми навчання Днепропетровск, 2012.
3. Лашко В.П., Колісник В.О., Богомазов В.Е., Астахов В.А., Середенко С.А. плавання Теорія та методика [Навчально-методичний посібник] для студентів III-го курсу денної і заочної форми навчання. Днепропетровск. 2012.151 с
4. Лашко В.П., Колесник В.А., Богомазов В.Э. Развитие специальной выносливости [методическое пособие] Днепропетровськ 2013. 30 с.

5. Платонова В.Н. Т.2. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Киев: Олимп литература. 2012. 544 с.
6. Платонова В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Т-1 Киев Олимп литетарура 2011. 480 с.
7. Ганчар І. Методика викладання: технології навчання і вдосконалення: [навчальний посібник]Одеса: Друк, 2006. 350 с.
8. Булгакова Н.Ж. Плавання : [підручник] М. : Фізкультура і спорт , 1996. 180 с.
9. Микитчик О.С. Р.О. Приходько Методика розвитку гнучкості в плаванні: [Методичні рекомендації] для студентів 3 курсу денної та заочної форми навчання. Діпропетровськ 2015. 20 с.

#### Допоміжна

1. Петряева А.В. Плавання –III. Дослідження, тренування, гідрореабілітація: [навчальний посібник] Санкт-Петербург : 2005. 65 с.
2. Платонов В.М. Енциклопедія олімпійського спорту України. К.: Олімпійська література, 2005. 463 с.
3. Викулов А.Д. Рекомендовано Плавание: [Учебное пособие] для студ.высш.учеб.заведений. Гос. ком РФ по физ. культ., спорту и туризму. Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 368 с.
4. Викулов А.Д. Плавання: [Навчальний посібник] для вищих учбових закладів. М. : ВЛАДОС-ПРЕС, 2003. 368 с.
5. Булгакова Н.Ж. Познакомтесь плавание: [учебное пособие]
6. М. : Видавництво АСТ 2002. 160 с.
7. Кардамонова Н.Н Плавання: лікування і спорт. : [навчальний посібник]. Ростов-на-Дону : Фенікс 2001. 320 с.

#### Інформаційні ресурси

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

Доцент  
Завідувач кафедри

Микитчик О.С.  
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**  
**Підвищення педагогічної майстерності (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

**за вибором**

(обов'язкова / за вибором)

**2019 – 2020 навчальний рік**

Робоча програма навчальної дисципліни Підвищення педагогічної майстерності для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта.

Розробники:

Астахов Володимир Антонович, кандидат педагогічних наук, доцент

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

Протокол № 9 від 13 червня 2019 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис)

В.П. Лашко

(прізвище та ініціали)

13 червня 2019 р



## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<b>денна форма навчання</b>	
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	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 4		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання немає		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 120		3-й	4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 2	Ступінь вищої освіти: «Бакалавр»	<b>Лекції</b>	
		год.	год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		34 год.	36 - год.
		<b>Лабораторні</b>	
		год.	год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		26 год.	24 год.
<b>Вид контролю</b>			
		Діф.Залік	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

**Завдання:**

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

**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 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 4***

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

Тема 19 Тактичні варіанти проходження дистанції..

Тема 20 Варіативність і стабільність техніки.

Тема 21 Методика тактичної підготовки спортсменів

Тема 22 Тактична підготовка плавця

Тема 23 Технічні прийоми плавання у різних умовах.

Тема 24 Розробка власного варіанту тактики проходження різних змагальних дистанцій.

### *Модуль 5*

**Змістовний модуль 5.** Аналізування проходження змагальної дистанції

Тема 25 Удосконалення компонентів спортивної майстерності в плаванні.

Тема 26 Оцінка технічної підготовки по швидкості проходження змагальної дистанції.

Тема 27 Удосконалення техніко-тактичної майстерності в навчальних, тренувальних і основних змаганнях.

Тема 28 Облік змагальних навантажень.

Тема 29 Аналіз змагальних навантажень.

Тема 30 Набуття спортсменами досвіду на змаганнях різного рівня .

### *Модуль 6*

**Змістовний модуль 6.** Удосконалення суддівських навичок.

Тема 31 Положення про змагання.

Тема 32 Обов'язки головних суддів..

Тема 33 Обов'язки суддів по дистанції на повороті.

Тема 34 Обов'язки суддів старшого хронометриста та хронометристів.

Тема 35 Обов'язки суддів при учасниках

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

### *Модуль 7*

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

Тема 37 Тема 38. Вдосконалення технічної майстерності в плаванні..

Тема 38 Тема 39. Самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень..

Тема 39 Тема 40. Вдосконалення володіння дійсними рухами в умовах його практичного використання.

Тема 40 Тема 41. Особливості вивчення складної взаємодії елементів гребка.

Тема 41 Тема 42. Тестування окремих сторін підготовленості.

Тема 42 Тема 43. Зміст тактичної підготовки у різних способах плавання..

Тема 43 Тема 44. Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовки спортсменів плавців.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усь- го	у тому числі					усь ого	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовний модуль 4. Тактико-технічні прийоми плавця у різних умовах.</b>												
Тема 19 Тактичні варіанти проходження дистанції..	4		2			2						
Тема 20 Варіативність і стабільність техніки.	4		2			2						
Тема 21 Методика тактичної підготовки спортсменів	4		2			2						
Тема 22 Тактична підготовка плавця	6	-	4			2						
Тема 23 Технічні прийоми плавання у різних умовах.	6		4			2						
Тема 24 Розробка власного варіанту тактики проходження різних змагальних дистанцій.	6		4			2						
<b>Разом за змістовним модулем 4.</b>	<b>30</b>		<b>18</b>	-	-	<b>12</b>						
<b>Змістовний модуль 5. Аналізування проходження змагальної дистанції</b>												
Тема 25 Удосконалення компонентів спортивної майстерності в плаванні.	6		4	-	-	2						
Тема 26 Оцінка технічної підготовки по швидкості проходження змагальної дистанції.	6		4	-	-	2						
Тема 27 Удосконалення техніко-тактичної майстерності в навчальних, тренувальних і основних змаганнях.	6		2	-	-	4						
Тема 28 Облік змагальних навантажень.	4	-	2	-	-	2						
Тема 29 Аналіз змагальних навантажень.	4		2			2						
Тема 30 Набуття спортсменами досвіду на змаганнях різного рівня .	4		2			2						
<b>Разом за змістовним модулем 5.</b>	<b>30</b>		<b>16</b>	-		<b>14</b>						
<b>Змістовний модуль 6. Удосконалення суддівських навичок.</b>												
Тема 31 Положення про змагання.	4		2			2						
Тема 32 Обов'язки головних суддів..	6		4			2						
Тема 33 Обов'язки суддів по дистанції на повороті.	4		2			2						
Тема 34 .Обов'язки суддів старшого хронометриста та хронометристів.	6	-	4			2						
Тема 35 Обов'язки суддів при	4		2			2						

учасниках													
Тема 36 -37Обов'язки головного секретаря та секретарів.	6		4			2							
Разом за змістовним модулем 6.	<b>30</b>		<b>18</b>	-		<b>12</b>							
<b>Змістовий модуль 7. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.</b>													
Тема 38. Вдосконалення технічної майстерності в плаванні..	6		4			2							
Тема 39 Самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень.	4		2			2							
Тема 40. Вдосконалення володіння дійсними рухами в умовах його практичного використання.	2		2			-							
Тема 41. Особливості вивчення складної взаємодії елементів гребка	6		4			2							
Тема 42. Тестування окремих сторін підготовленості.	4		2			2							
Тема 43. Зміст тактичної підготовки у різних способах плавання.	4		2			2							
Тема 44. Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовки плавців.	4		2			2							
<b>Разом за змістовим модулем 7.</b>	<b>30</b>		<b>18</b>			<b>12</b>							
<b>Усього годин:</b>	<b>120</b>		<b>70</b>			<b>50</b>							

## 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	<b>Змістовний модуль 4. Тактико-технічні прийоми плавця у різних умовах</b>	18
19	Вдосконалення силових якостей (робота на тренажерах). Вдосконалення швидкісних якостей.	2
20	Сприяти розвитку спеціальної витривалості (робота на хютелі). Вдосконалення спеціальної витривалості.	2
21	Вдосконалення силових якостей і гнучкості. Вдосконалення витривалості і техніки плавання.	2
22	Вдосконалення максимальної сили (штанга). Вдосконалення спеціальної витривалості.	4
23	Вдосконалення гнучкості (комплекс вправ Кіфута). Вдосконалення техніки плавання на спині. Вдосконалення швидкісно-силових якостей.	4
24	Вдосконалення спеціальної витривалості (вправи на тренажері «Мертенса-Хюттеля») Вдосконалення витривалості та техніки плавання.	4
	<b>Змістовний модуль 5. Аналізування проходження змагальної дистанції</b>	16
25	Вдосконалення сили м'язів нижніх кінцівок (на тренажерах). Вдосконалення спеціальної витривалості та техніки плавання способом брас.	4

26	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. <b>Контроль: жим лежачи максимальний вес.</b> Вдосконалення швидкості та техніки плавання основним способом.	4
27	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (сила, гнучкість). Вдосконалення сили (плавання з отягощеннями).	2
28	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (вправи на тренажері «Мертенса-Хюттеля») Вдосконалення спеціальної витривалості.	2
29	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (кругове тренування) Вдосконалення швидкісних якостей та техніки плавання способом батерфляй.	2
30	Вдосконалення гнучкості (вправи в парах). <b>Контроль: сила тяги на суше.</b> Вдосконалення спеціальної витривалості.	2
	<b>Змістовний модуль 6. Удосконалення суддівських навичок.</b>	18
31	Вдосконалення спеціальної витривалості (робота на тренажері «Мертенса-Хюттеля») Вдосконалення витривалості.	2
32	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (кругове тренування). Вдосконалення швидкісних якостей, вдосконалення техніки плавання основним способом.	4
33	Вдосконалення гнучкості плавців (вправи Кіфута). Вдосконалення швидкісної витривалості.	2
34	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (вправи на тренажері «Мертенса-Хюттеля») Вдосконалення витривалості.	4
35	Вдосконалення загально-фізичної підготовки плавців.	2
36	Вдосконалення техніки гребка при плаванні основним способом. Вдосконалення техніки роботи ногами при плаванні основним способом. Вдосконалення швидкісних якостей. <b>Контроль: ЗОННИЙ ТЕСТ 8x200.</b>	4
	<b>Змістовний модуль 7. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.</b>	18
37	Вдосконалення технічної майстерності в плаванні..	4
38	Самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень.	2
39	Вдосконалення володіння дійсними рухами в умовах його практичного використання	2
40	Особливості вивчення складної взаємодії елементів гребка	2
41	Тестування окремих сторін підготовленості.	4
42	Зміст тактичної підготовки у різних способах плавання.	2
43	Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовки плавців.	2
	<b>Разом</b>	<b>70</b>

## 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	<b>Змістовний модуль 4. Тактико-технічні прийоми плавця у різних умовах</b>	<b>12</b>
19	Вдосконалення силових якостей (робота на тренажерах). Вдосконалення швидкісних якостей.	2
20	Сприяти розвитку спеціальної витривалості (робота на хютелі). Вдосконалення спеціальної витривалості.	2
21	Вдосконалення силових якостей і гнучкості. Вдосконалення витривалості і техніки плавання.	2
22	Вдосконалення максимальної сили (штанга). Вдосконалення спеціальної витривалості.	<b>2</b>
23	Вдосконалення гнучкості (комплекс вправ Кіфута). Вдосконалення техніки плавання на спині. Вдосконалення швидкісно-силових якостей.	2
24	Вдосконалення спеціальної витривалості (вправи на тренажері «Мертенса-Хюттеля») Вдосконалення витривалості та техніки плавання.	2
	<b>Змістовний модуль 5. Аналізування проходження змагальної дистанції</b>	14
25	Вдосконалення сили м'язів нижніх кінцівок (на тренажерах). Вдосконалення спеціальної витривалості та техніки плавання способом брас.	2
26	Вдосконалення загально-фізичної підготовки. Вдосконалення швидкості та техніки плавання основним способом.	2
27	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (сила, гнучкість). Вдосконалення сили (плавання з отягощеннями).	4
28	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (вправи на тренажері «Мертенса-Хюттеля») Вдосконалення спеціальної витривалості.	2
29	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (кругове тренування) Вдосконалення швидкісних якостей та техніки плавання способом батерфляй.	2
30	Вдосконалення гнучкості (вправи в парах). Вдосконалення спеціальної витривалості.	2
	<b>Змістовний модуль 6. Удосконалення суддівських навичок</b>	12
31	Вдосконалення спеціальної витривалості (робота на тренажері «Мертенса-Хюттеля») Вдосконалення витривалості.	2
32	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (кругове тренування). Вдосконалення швидкісних якостей, вдосконалення техніки плавання основним способом.	2
33	Вдосконалення гнучкості плавців (вправи Кіфута). Вдосконалення швидкісної витривалості.	2
34	Вдосконалення спеціально-фізичної підготовки (вправи на тренажері «Мертенса-Хюттеля») Вдосконалення витривалості.	2
35	Вдосконалення загально-фізичної підготовки плавців.	2
36	Вдосконалення техніки гребка при плаванні основним способом.	2
37	Вдосконалення техніки роботи ногами при плаванні основним	2



	способом. Вдосконалення швидкісних якостей.	
	<b>Змістовий модуль 7.</b> Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту..	12
38	Вправи на гнучкість та розтягування. Дистанційне плавання	2
39	Біг. Вдосконалення гнучкості. Вдосконалення технічної майстерності.	2
40	Вдосконалення максимальної сили.	2
41	Вдосконалення загальної витривалості.	2
42	Комплекс спеціальних вправ. Дистанційне плавання.	2
43	Вдосконалення силових якостей. Плавання на ногах.	2
	<b>Разом</b>	<b>50</b>

## 7. Методи навчання

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

## 8. Методи контролю

Система поточного, модульного та підсумкового контролю з навчальної дисципліни «ППМ» оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Навчальна дисципліна складається з 3-и модулів.

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

2. Підсумковий контроль – диференційний залік.

3. **Проведення тестування**

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

## 9. Розподіл балів, які отримують студенти

### Залік

	№ теми	Опитування	Самостійна робота
Змістовий модуль 4	T19	5-15	5-15
	T20	5-17	5-17
	T21	5-17	5-17
	T22	5-17	5-17
	T23	5-17	5-17
	T24	5-17	5-17
Сума за змістовим модулем 4	60-100		
Змістовий модуль 5	T25	6-10	6-10
	T26	6-10	6-10
	T27	6-10	6-10
	T28	6-10	6-10
	T29	6-10	6-10
	T30	6-10	6-10

Сума за змістовим модулем 5	60-100		
Змістовий модуль 6	T31	6-10	6-10
	T32	6-10	6-10
	T33	6-10	6-10
	T34	6-10	6-10
	T35	6-10	6-10
	T36	6-10	6-10
	T37	6-10	6-10
Сума за змістовим модулем 6	60-100		
Змістовий модуль 7	T38	6-10	6-10
	T39	6-10	6-10
	T40	6-10	6-10
	T41	6-10	6-10
	T42	6-10	6-10
	T43	6-10	6-10
	T44	6-10	6-10
Сума за змістовим модулем 7			
Середнє арифметичне за змістовими модулями	60-100		
Залік	60-100		
Сума	60-100		

## 2. Критерії оцінки виконання самостійної роботи

Кількість балів	Критерії оцінювання
17	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.
16	Студент бездоганно виконав самостійну роботу в повному обсязі та своєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, але під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.
15	Студент виконав самостійну роботу в повному обсязі та своєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, але під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.
14	Студент виконав самостійну роботу в неповному обсязі та

	своєчасно, чітко, але необґрунтовано виклав відповідь, під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.
13	Студент виконав самостійну роботу в неповному обсязі та своєчасно, чітко, але необґрунтовано виклав відповідь, під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, не в повній мірі застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.
12	Студент виконав самостійну роботу в неповному обсязі та своєчасно, чітко, але необґрунтовано виклав відповідь, під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, не в повній мірі застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, не наводить приклади, правильно оформив роботу.
11	Студент виконав самостійну роботу в неповному обсязі та своєчасно, чітко, але необґрунтовано виклав відповідь, під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, не в повній мірі застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, не наводить приклади, в оформленні роботи деякі помилки.
10	Студент виконав самостійну роботу в неповному обсязі та своєчасно, чітко, але необґрунтовано виклав відповідь, під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, не в повній мірі застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, не наводить приклади, в оформленні роботи помилки.
9	Студент виконав самостійну роботу в неповному обсязі та своєчасно, нечітко, необґрунтовано виклав відповідь, під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, не в повній мірі застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, не наводить приклади, в оформленні роботи помилки.
8	Студент виконав самостійну роботу в неповному обсязі та своєчасно, нечітко, необґрунтовано виклав відповідь, під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, не застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, не наводить приклади, в оформленні роботи помилки.
7	Студент виконав самостійну роботу в неповному обсязі та своєчасно, нечітко, необґрунтовано виклав відповідь, під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, не застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, не наводить приклади, в оформленні роботи грубі помилки.

6	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.
5	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.
4	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.
3	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.
2	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	Виконання самостійної роботи не розкриває суті завдання.
0	Студент не виконав самостійну роботу.

#### 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. 135с
2. Лашко В.П., Астахов В.А., Богомазов В.Е., Колісник В.О., Середенко С.А. плавання Теорія та методика для студентів II-го курсу [Навчально - методичний посібник] денної та заочної форми навчання Днепропетровск, 2012.
3. Лашко В.П., Колісник В.О., Богомазов В.Е., Астахов В.А., Середенко С.А. плавання Теорія та методика [Навчально-методичний посібник] для студентів III-го курсу денної і заочної форми навчання. Днепропетровск. 2012.151 с
4. Лашко В.П., Колесник В.А., Богомазов В.Э. Развитие специальной выносливости [методическое пособие] Днепропетровськ 2013. 30 с.

5. Платонова В.Н. Т.2. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Киев: Олимп литература. 2012. 544 с.
6. Платонова В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Т-1 Киев Олимп литетарура 2011. 480 с.
7. Ганчар І. Методика викладання: технології навчання і вдосконалення: [навчальний посібник]Одеса: Друк, 2006. 350 с.
8. Булгакова Н.Ж. Плавання : [підручник] М. : Фізкультура і спорт , 1996. 180 с.
9. Микитчик О.С. Р.О. Приходько Методика розвитку гнучкості в плаванні: [Методичні рекомендації] для студентів 3 курсу денної та заочної форми навчання. Діпропетровськ 2015. 20 с.

#### Допоміжна

1. Петряева А.В. Плавання –III. Дослідження, тренування, гідрореабілітація: [навчальний посібник] Санкт-Петербург : 2005. 65 с.
2. Платонов В.М. Енциклопедія олімпійського спорту України. К.: Олімпійська література, 2005. 463 с.
3. Викулов А.Д. Рекомендовано Плавание: [Учебное пособие] для студ.высш.учеб.заведений. Гос. ком РФ по физ. культ., спорту и туризму. Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 368 с.
4. Викулов А.Д. Плавання: [Навчальний посібник] для вищих учбових закладів. М. : ВЛАДОС-ПРЕС, 2003. 368 с.
5. Булгакова Н.Ж. Познакомтесь плавание: [учебное пособие]
6. М. : Видавництво АСТ 2002. 160 с.
7. Кардамонова Н.Н Плавання: лікування і спорт. : [навчальний посібник]. Ростов-на-Дону : Фенікс 2001. 320 с.

#### Інформаційні ресурси

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

Доцент

Астахов В.А.

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**  
**Підвищення педагогічної майстерності (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

**за вибором**

(обов'язкова / за вибором)

**2019 – 2020 навчальний рік**

Робоча програма навчальної дисципліни Підвищення педагогічної майстерності для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта.

Розробники:

Астахов Володимир Антонович, кандидат педагогічних наук, доцент

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

Протокол № 9 від 13 червня 2019 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис)

В.П. Лашко

(прізвище та ініціали)

13 червня 2019 р



## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<b>денна форма навчання</b>	
Кількість кредитів – 2	Галузь знань <u>01 освіта/педагогіка</u> (шифр і назва)	вибіркова	
	<u>014 Середня освіта</u>		
Модулів – 2	Спеціалізація: 014.11 Фізична культура	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		3-й	3-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання немає		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 60		5-й	6-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 2		<b>Лекції</b>	
		год.	год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		30 год.	26 - год.
	<b>Лабораторні</b>		
	год.	год.	
	<b>Самостійна робота</b>		
	0 год.	4 год.	
<b>Вид контролю</b>			
		Діф.Залік	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

### **Завдання:**

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

**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 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 8***

**Змістовний модуль 8.** Удосконалення компонентів спортивної майстерності.

Тема 45. Використанні факторів зовнішнього середовища для відновлення і стимуляції працездатності.

Тема 46. Тестування окремих сторін підготовленості.

Тема 47. Підвищення рівня розвитку силових якостей засобами загальної і спеціальної підготовки.

Тема 48. Підвищення рівня розвитку загальної витривалості.

Тема 49. Вдосконалення психічних якостей.

Тема 50. Оцінка ефективності методики навчання техніці плавання основного способу.

Тема 51. Організація контролю виконаного тренувального навантаження.

### *Модуль 9*

**Змістовний модуль 9. Змагання і змагальна діяльність.**

Тема 52. Аналізування проходження змагальної дистанції.

Тема 53. Набуття досвіду на змаганнях різного рівня.

Тема 54. Дії спортсмена на протязі всієї змагальної дистанції.

Тема 55. Самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень.

Тема 56. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки.

Тема 57. Визначення величини навантаження тренувальних

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						Заочна форма						
	усь- го	у тому числі					усь ого	у тому числі					
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>Змістовий модуль 8. Удосконалення компонентів спортивної майстерності.</b>													
Тема 45. Використанні факторів зовнішнього середовища для відновлення і стимуляції працездатності.	6		6										
Тема 46. Тестування окремих сторін підготовленості	4		4										
Тема 47. Підвищення рівня розвитку силових якостей засобами загальної і спеціальної підготовки	4		4										
Тема 48. Підвищення рівня розвитку загальної витривалості.	4		4										
Тема 49. Вдосконалення психічних якостей.	4		4										
Тема 50. Оцінка ефективності методики навчання техніці плавання основного способу.	4		4										
Тема 51. Організація контролю виконаного тренувального навантаження.	4		4										
<b>Разом за змістовим модулем 8.</b>	<b>30</b>		<b>30</b>										
<b>Змістовний модуль 9. Змагання і змагальна діяльність.</b>													
Тема 52. Аналізування проходження змагальної дистанції.	4		4										
Тема 53. Набуття досвіду на змаганнях різного рівня.	6		4			2							
Тема 54. Дії спортсмена на протязі всієї змагальної дистанції.	4		4										
Тема 55. Самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень	6		4			2							
Тема 56. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки.	4		4										
Тема 57. Визначення величини навантаження тренувальних і змагальних вправ.	4		4										
Тема 58. Вдосконалення тактичної майстерності..	2		2										
<b>Разом за змістовим модулем 9.</b>	<b>30</b>		<b>26</b>			<b>4</b>							
<b>Усього годин</b>	<b>150</b>		<b>56</b>			<b>4</b>							

## 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	<b>Змістовий модуль 8.</b> Удосконалення компонентів спортивної майстерності.	30
	Використанні факторів зовнішнього середовища для відновлення і стимуляції працездатності.	6
	Тестування окремих сторін підготовленості	4
	Підвищення рівня розвитку силових якостей засобами загальної і спеціальної підготовки	4
	Підвищення рівня розвитку загальної витривалості	4
	Вдосконалення психічних якостей.	4
	Оцінка ефективності методики навчання техніці плавання основного способу	4
	Організація контролю виконаного тренувального навантаження.	4
	<b>Змістовний модуль 9.</b> Змагання і змагальна діяльність.	26
	Аналізування проходження змагальної дистанції.	4
	Набуття досвіду на змаганнях різного рівня.	4
	Дії спортсмена на протязі всієї змагальної дистанції.	4
	Самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень	4
	Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки.	4
	Визначення величини навантаження тренувальних і змагальних вправ.	2
	<b>Разом</b>	<b>56</b>

## 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	<b>Змістовний модуль 9.</b> Змагання і змагальна діяльність.	4
53	Вдосконалення силових якостей (на тренажерах). Вдосконалення техніки плавання основним способом. Вдосконалення спеціальної витривалості.	2
55	Вдосконалення швидкісних якостей. Вдосконалення техніки поворотів.	2
	<b>Разом</b>	<b>4</b>

## 7. Методи навчання

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

## 8. Методи контролю

Система поточного, модульного та підсумкового контролю з навчальної дисципліни «ППМ» оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Навчальна дисципліна складається з 3-и модулів.

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

2. Підсумковий контроль – диференційний залік.

3. **Проведення тестування**

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

### 9. Розподіл балів, які отримують студенти

#### Залік

	№ теми	Опитування	Самостійна робота
Змістовий модуль 8	T45	5-15	5-15
	T46	5-17	5-17
	T47	5-17	5-17
	T48	5-17	5-17
	T49	5-17	5-17
	T50	5-17	5-17
	T51	5-17	5-17
Сума за змістовим модулем 8	60-100		
Змістовий модуль 9	T52	6-10	6-10
	T53	6-10	6-10
	T54	6-10	6-10
	T55	6-10	6-10
	T56	6-10	6-10
	T57	6-10	6-10
	T58	6-10	6-10
Сума за змістовим модулем 9	60-100		
Середнє арифметичне за змістовими модулями	60-100		
Залік	60-100		
Сума	60-100		

### 3. Критерії оцінки виконання самостійної роботи

Кількість балів	Критерії оцінювання
17	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.
16	Студент бездоганно виконав самостійну роботу в повному обсязі та своєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, але під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.

15	Студент виконав самостійну роботу в повному обсязі та своєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, але під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.
14	Студент виконав самостійну роботу в неповному обсязі та своєчасно, чітко, але необґрунтовано виклав відповідь, під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.
13	Студент виконав самостійну роботу в неповному обсязі та своєчасно, чітко, але необґрунтовано виклав відповідь, під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, не в повній мірі застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.
12	Студент виконав самостійну роботу в неповному обсязі та своєчасно, чітко, але необґрунтовано виклав відповідь, під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, не в повній мірі застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, не наводить приклади, правильно оформив роботу.
11	Студент виконав самостійну роботу в неповному обсязі та своєчасно, чітко, але необґрунтовано виклав відповідь, під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, не в повній мірі застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, не наводить приклади, в оформленні роботи деякі помилки.
10	Студент виконав самостійну роботу в неповному обсязі та своєчасно, чітко, але необґрунтовано виклав відповідь, під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, не в повній мірі застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, не наводить приклади, в оформленні роботи помилки.
9	Студент виконав самостійну роботу в неповному обсязі та своєчасно, нечітко, необґрунтовано виклав відповідь, під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, не в повній мірі застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, не наводить приклади, в оформленні роботи помилки.
8	Студент виконав самостійну роботу в неповному обсязі та своєчасно, нечітко, необґрунтовано виклав відповідь, під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, не застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань,



	не наводить приклади, в оформленні роботи помилки.
7	Студент виконав самостійну роботу в неповному обсязі та своєчасно, нечітко, необґрунтовано виклав відповідь, під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, не застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, не наводить приклади, в оформленні роботи грубі помилки.
6	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.
5	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.
4	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.
3	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.
2	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	Виконання самостійної роботи не розкриває суті завдання.
0	Студент не виконав самостійну роботу.

#### 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. 135с
2. Лашко В.П., Астахов В.А., Богомазов В.Е., Колісник В.О., Середенко С.А. плавання Теорія та методика для студентів II-го курсу [Навчально - методичний посібник] денної та заочної форми навчання Днепропетровск, 2012.
3. Лашко В.П., Колісник В.О., Богомазов В.Е., Астахов В.А., Середенко С.А. плавання Теорія та методика [Навчально-методичний посібник] для студентів III-го курсу денної і заочної форми навчання. Днепропетровск. 2012.151 с
4. Лашко В.П., Колесник В.А., Богомазов В.Э. Развитие специальной выносливости [методическое пособие] Днепропетровськ 2013. 30 с.

5. Платонова В.Н. Т.2. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Киев: Олимп литература. 2012. 544 с.
6. Платонова В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Т-1 Киев Олимп литетарура 2011. 480 с.
7. Ганчар І. Методика викладання: технології навчання і вдосконалення: [навчальний посібник]Одеса: Друк, 2006. 350 с.
8. Булгакова Н.Ж. Плавання : [підручник] М. : Фізкультура і спорт , 1996. 180 с.
9. Микитчик О.С. Р.О. Приходько Методика розвитку гнучкості в плаванні: [Методичні рекомендації] для студентів 3 курсу денної та заочної форми навчання. Діпропетровськ 2015. 20 с.

#### Допоміжна

1. Петряева А.В. Плавання –III. Дослідження, тренування, гідрореабілітація: [навчальний посібник] Санкт-Петербург : 2005. 65 с.
2. Платонов В.М. Енциклопедія олімпійського спорту України. К.: Олімпійська література, 2005. 463 с.
3. Викулов А.Д. Рекомендовано Плавание: [Учебное пособие] для студ.высш.учеб.заведений. Гос. ком РФ по физ. культ., спорту и туризму. Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 368 с.
4. Викулов А.Д. Плавання: [Навчальний посібник] для вищих учбових закладів. М. : ВЛАДОС-ПРЕС, 2003. 368 с.
5. Булгакова Н.Ж. Познакомтесь плавание: [учебное пособие]
6. М. : Видавництво АСТ 2002. 160 с.
7. Кардамонова Н.Н Плавання: лікування і спорт. : [навчальний посібник]. Ростов-на-Дону : Фенікс 2001. 320 с.

#### Інформаційні ресурси

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

Доцент

Астахов В.А.

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**  
**Підвищення педагогічної майстерності (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 Підвищення педагогічної майстерності для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта.

Розробники:

Астахова Вікторія Володимирівна , викладач

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

Протокол № 9 від 13 червня 2019 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис)

В.П. Лашко

(прізвище та ініціали)

13 червня 2019 р

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<b>денна форма навчання</b>	
Кількість кредитів – 4	Галузь знань <u>01 освіта/педагогіка</u> (шифр і назва)	За вибором	
	<u>014 Середня освіта</u>		
Модулів – 4	Спеціалізація: 014.11 Фізична культура	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 4		4-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання немає		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 120		7-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 2		<b>Лекції</b>	
		год.	год.
	<b>Практичні, семінарські</b>		
	26 год.		
	<b>Лабораторні</b>		
	год.	год.	
	<b>Самостійна робота</b>		
94 год.			
<b>Вид контролю</b>			
Діф.Залік			

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

**Завдання:**

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

**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 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***

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

Тема 59. Роль пояснення і показу в формуванні техніки руху.

Тема 60. Особливості вивчення складної взаємодії елементів гребка.

Тема 61. Механізм формування рухових навичок і вмінь.



Тема 62. Роль рухових навичок і вмінь в формуванні рухових дій і специфічних сприянь рухів і оточуючого середовища.

Тема 63. Перенесення навичок, їх закономірність та використання у процесі навчання і тренування.

Тема 64. Планування та облік ЗФП та СФП плавців.

Тема 65. Складання індивідуальних планів підготовки.

### *Модуль 11*

**Змістовний модуль 11.** Змагання і змагальна діяльність.

Тема 66. Суддівство змагань з плавання..

Тема 67. Складання та заповнення особистих карток спортсменів, суддівських записок.

Тема 68. Права та обов'язки учасника змагань..

Тема 69. Права та обов'язки представника команди на змаганнях.

Тема 70. Суддівство змагань суддів по дистанції.

Тема 71. Суддівство змагань суддів хронометристів.

Тема 72. Удосконалення суддівських навичок.

### *Модуль 12*

**Змістовний модуль 12.** Удосконалення компонентів спортивної майстерності.

Тема 73. Вдосконалення технічної майстерності в плаванні.

Тема 74. Самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень.

Тема 75. Особливості вивчення складної взаємодії елементів гребка.

Тема 76. Тестування окремих сторін підготовленості.

Тема 77. Зміст тактичної підготовки у різних способах плавання.

### *Модуль 13*

**Змістовний модуль 13.** Удосконалення компонентів спортивної майстерності.

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

Тема 79. Тестування окремих сторін підготовленості

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

Тема 81. Підвищення рівня розвитку загальної витривалості.

Тема 82. Вдосконалення психічних якостей.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						Заочна форма						
	усь- го	у тому числі					усь ого	у тому числі					
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>Змістовний модуль 10.</b> Планування, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту плавання.													
Тема 59. Роль пояснення і показу в формуванні техніки руху.	6		4			2							
Тема 60. Особливості вивчення складної взаємодії елементів гребка.	4		4										
Тема 61. Механізм формування рухових навичок і вмінь.	4		4										
Тема 62. Роль рухових навичок і вмінь в формуванні рухових дій і специфічних сприянь рухів оточуючого середовища.	4		4										
Тема 63. Перенесення навичок, їх закономірність та використання у процесі навчання і тренування.	4		4										
Тема 64. Планування та облік ЗФП та СФП плавців.	4		4										
Тема 65. Складання індивідуальних планів підготовки.	4		2			2							
<b>Разом за змістовним модулем 10</b>	<b>30</b>		<b>26</b>			<b>4</b>							
<b>Змістовний модуль 11.</b> Змагання і змагальна діяльність.													
Тема 66. Суддівство змагань з плавання..	6					6							
Тема 67. Складання та заповнення особистих карток спортсменів, суддівських записок.	4					4							
Тема 68. Права та обов'язки учасника змагань..	4					4							
Тема 69. Права та обов'язки представника команди на змаганнях.	4					4							
Тема 70. Суддівство змагань суддів по дистанції.	4					4							
Тема 71. Суддівство змагань суддів хронометристом	4					4							
Тема 72. Удосконалення суддівських навичок	4					4							
<b>Разом за змістовним модулем 11</b>	<b>30</b>					<b>30</b>							
<b>Змістовний модуль 12.</b> Удосконалення компонентів спортивної майстерності.													
Тема 73. Вдосконалення технічної майстерності в	6					6							

плаванні.													
Тема 74. Самоконтроль та облік тренувальних і змагальних навантажень.	6					6							
Тема 75. Особливості вивчення складної взаємодії елементів гребка.	6					6							
Тема 76.Тестування окремих сторін підготовленості.	6	-				6							
Тема 77. Зміст тактичної підготовки у різних способах плавання.	6					6							
Разом за змістовим модулем	<b>30</b>					<b>30</b>							
<b>Змістовий модуль 13. Удосконалення компонентів спортивної майстерності.</b>													
Тема 78.Використання факторів зовнішнього середовища для відновлення і стимуляції працездатності.	6					6							
Тема 79. Тестування окремих сторін підготовленості	6					6							
Тема 80. Підвищення рівня розвитку силових якостей засобами загальної і спеціальної підготовки.	6					6							
Тема 81.Підвищення рівня розвитку загальної витривалості.	6					6							
Тема 82. Вдосконалення психічних якостей.	6					6							
Разом за змістовим модулем	<b>30</b>					<b>30</b>							
<b>Усього годин</b>	<b>150</b>				<b>26</b>								

## 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	<b>Змістовний модуль 10. Планування, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту плавання.</b>	<b>30</b>
59	Роль пояснення і показу в формуванні техніки руху.	4
60	Особливості вивчення складної взаємодії елементів гребка.	4
61	Механізм формування рухових навичок і вмінь.	4
62	Роль рухових навичок і вмінь в формуванні рухових дій і специфічних сприянь рухів і оточуючого середовища	4
63	Перенесення навичок, їх закономірність та використання у процесі навчання і тренування.	4
64	Планування та облік ЗФП та СФП плавців.	4
65	Складання індивідуальних планів підготовки.	2
	<b>Разом</b>	<b>26</b>

## 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	<b>Змістовний модуль 10.</b> Планування, контроль та облік підготовки в обраному виді спорту плавання	<b>4</b>
59	Вивчення спеціальних тестів для контролю техніки	2
65	Комплекс вправ Кіфута. Вдосконалення поворотів і виходів з води	2
	<b>Змістовний модуль 11.</b> Змагання і змагальна діяльність.	<b>30</b>
66	Суддівство змагань з плавання .	6
67	Організація і суддівство змагань.	4
68	Складання та заповнення особистих карток спортсменів, суддівських записок.	2
69	Права та обов'язки учасника змагань..	6
70	Суддівство змагань суддів по дистанції	4
71	Суддівство змагань суддів хронометристом	4
72	Удосконалення суддівських навичок	4
	<b>Змістовний модуль 12.</b> Удосконалення компонентів спортивної майстерності.	<b>30</b>
73	Удосконалення загально-фізичної і спеціальної підготовки.	6
74	Удосконалення загально-фізичних вправ. Удосконалення загальної витривалості.	6
75	Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	6
76	Удосконалення силових якостей. Удосконалення загальної витривалості.	6
77	Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	6
	<b>Змістовний модуль 13.</b> Удосконалення компонентів спортивної майстерності.	<b>30</b>
78	Удосконалення загально-фізичної і спеціальної підготовки.	6
79	Удосконалення силових якостей. Удосконалення загальної витривалості.	6
80	Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	6
81	Удосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення гнучкості плавців. Удосконалення загальної витривалості.	6
82	Удосконалення загально-фізичної підготовки. Удосконалення силових якостей плавців. Удосконалення загальної витривалості.	6
	<b>Разом</b>	<b>94</b>

## 7. Методи навчання

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

## 8. Методи контролю

Система поточного, модульного та підсумкового контролю з навчальної дисципліни «ППМ» оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Навчальна дисципліна складається з 3-и модулів.

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

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

3. **Проведення тестування**

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

## 9. Розподіл балів, які отримують студенти

### Залік

	№ теми	Опитування	Самостійна робота
Змістовий модуль 10	T59	5-15	5-15
	T60	5-17	5-17
	T61	5-17	5-17
	T62	5-17	5-17
	T63	5-17	5-17
	T64	5-17	5-17
	T65	5-17	5-17
Сума за змістовим модулем 10	60-100		
Змістовий модуль 11	T66	6-10	6-10
	T67	6-10	6-10
	T68	6-10	6-10
	T69	6-10	6-10
	T70	6-10	6-10
	T71	6-10	6-10
	T72	6-10	6-10
Сума за змістовим модулем 11	60-100		
Змістовий модуль 12	T73	6-10	6-10
	T74	6-10	6-10
	T75	6-10	6-10
	T76	6-10	6-10
	T77	6-10	6-10
Сума за змістовим модулем 12	60-100		
Змістовий модуль 13	T78	6-10	6-10
	T79	6-10	6-10
	T80	6-10	6-10
	T81	6-10	6-10
	T82	6-10	6-10
Сума за змістовим модулем 13	60-100		
Середнє арифметичне за змістовими модулями	60-100		
Залік	60-100		
Сума	60-100		



	необґрунтовано виклав відповідь, під час виконання використав недостатньо сучасної літератури, не застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, не наводить приклади, в оформленні роботи грубі помилки.
6	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.
5	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.
4	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.
3	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.
2	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	Виконання самостійної роботи не розкриває суті завдання.
0	Студент не виконав самостійну роботу.



#### 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. 135с
2. Лашко В.П., Астахов В.А., Богомазов В.Е., Колісник В.О., Середенко С.А. плавання Теорія та методика для студентів II-го курсу [Навчально - методичний посібник] денної та заочної форми навчання Днепропетровск, 2012.
3. Лашко В.П., Колісник В.О., Богомазов В.Е., Астахов В.А., Середенко С.А. плавання Теорія та методика [Навчально-методичний посібник] для студентів III-го курсу денної і заочної форми навчання. Днепропетровск. 2012.151 с
4. Лашко В.П., Колесник В.А., Богомазов В.Э. Развитие специальной выносливости [методическое пособие] Днепропетровськ 2013. 30 с.

5. Платонова В.Н. Т.2. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Киев: Олимп литература. 2012. 544 с.
6. Платонова В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Т-1 Киев Олимп литетарура 2011. 480 с.
7. Ганчар І. Методика викладання: технології навчання і вдосконалення: [навчальний посібник]Одеса: Друк, 2006. 350 с.
8. Булгакова Н.Ж. Плавання : [підручник] М. : Фізкультура і спорт , 1996. 180 с.
9. Микитчик О.С. Р.О. Приходько Методика розвитку гнучкості в плаванні: [Методичні рекомендації] для студентів 3 курсу денної та заочної форми навчання. Діпропетровськ 2015. 20 с.

#### Допоміжна

1. Петряева А.В. Плавання –III. Дослідження, тренування, гідрореабілітація: [навчальний посібник] Санкт-Петербург : 2005. 65 с.
2. Платонов В.М. Енциклопедія олімпійського спорту України. К.: Олімпійська література, 2005. 463 с.
3. Викулов А.Д. Рекомендовано Плавание: [Учебное пособие] для студ.высш.учеб.заведений. Гос. ком РФ по физ. культ., спорту и туризму. Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 368 с.
4. Викулов А.Д. Плавання: [Навчальний посібник] для вищих учбових закладів. М. : ВЛАДОС-ПРЕС, 2003. 368 с.
5. Булгакова Н.Ж. Познакомтесь плавание: [учебное пособие]
6. М. : Видавництво АСТ 2002. 160 с.
7. Кардамонова Н.Н Плавання: лікування і спорт. : [навчальний посібник]. Ростов-на-Дону : Фенікс 2001. 320 с.

#### Інформаційні ресурси

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

Доцент

Астахова В.В.

Завідувач кафедри

В.П. Лашко