

Тернопільська обласна рада
Управління освіти і науки Тернопільської облдержадміністрації
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

Кафедра теоретико-методичних основ фізичного виховання


Проректор з навчальної роботи
М. Б. Боднар
“ 30 ” 08 2018 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПЛАВАННЯ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

рівень вищої освіти – *перший (бакалаврський)*
галузь знань – *01 Освіта / Педагогіка*
спеціальність – *014 Середня освіта (Фізична культура)*
освітньо-професійна програма – *Середня освіта (Фізична культура)*

Кременець – 2018 рік

Голуб В. А. Робоча програма «Плавання з методикою викладання» [робоча програма для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)] / В. А. Голуб., В. М. Трифонюк
Кременець, 2018. 25 с.

Розробники:

Голуб Віктор Анатольович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Трифонюк Василь Миколайович – ст. викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання
Протокол №1 від “30” серпня 2018 року

Завідувач кафедри:  В.А.Голуб

© Голуб В.А., 2018 рік

© Трифонюк В.М., 2018 рік

Вступ

Навчальна дисципліна «Плавання з методикою викладання» є нормативною дисципліною циклу професійної підготовки фахівців за першим бакалаврським рівнем освітньо-професійної програми Середня освіта (Фізична культура).

Навчальна дисципліна «Плавання з методикою викладання» спрямована на вивчення закономірності взаємодії тіла людини з водою і методику формування рухових навичок у воді. Вивчення цих закономірностей необхідне для формування такої техніки плавання, яка б забезпечила найкраще просування людини у воді без спеціальних пристроїв і підтримуючих засобів. Головною метою дисципліни є поглиблення спеціальних знань, формування необхідних рухових навичок у спортивних способах плавання, набуття вмінь самостійного тренування, оволодіння нетрадиційними формами проведення занять у воді.

Ключові слова: плавання, професійна підготовка, людина, вода, рухова навичка, рухове вміння, техніка спортивного плавання.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів: 5	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Нормативна (денна та заочна)	
	Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)		
Модулів: 1	освітньо-професійна програма Середня освіта (Фізична культура)	Рік підготовки:	
Змістових модулів: 3		3-й	3-й
Загальна кількість годин – 150		Семестр	
	I-й	I-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 год. самостійної роботи – 6 год.	Освітній рівень: бакалавр	Лекції	
		16 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		16 год.	10 год.
		Лабораторні	
		19 год.	-
		Самостійна робота	
99 год.	134 год.		
Вид контролю: екзамен			

Примітка.

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

для денної форми навчання – 34% до 66%,
для заочної форми навчання – 11% до 89%.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: набуття студентами теоретичних знань і практичних навиків на те, щоб вивчити спортивні способи плавання; придбання необхідних знань, умінь і навичок для самостійної роботи.

Завдання:

отримання спеціальних знань, формування необхідних рухових навичок у різних способах плавання, набуття вмінь самостійного тренування, оволодіння нетрадиційними формами проведення занять у воді.

Дисципліна вивчає предмет плавання, теорію і методику проведення та фізкультурно-оздоровчу роботу: історію виникнення, термінологію, планування процесу навчання, масові форми оздоровчої спрямованості, організацію та проведення змагань, місця занять та їх оснащення, заходи безпеки.

Курс «Плавання з методикою викладання» спрямований на формування у студентів таких професійних компетентностей та результатів навчання:

Інтегральна:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорії та методів освітніх наук, педагогіки, фізичного виховання і спорту, фізіології, біомеханіки, морфології і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов.

Загальні:

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

Фахові:

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

Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Програмні результати навчання Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.

Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

Усвідомлює витoki і еволюцію формування теорії спортивного тренування, медико-біологічні та психологічні основи і технологію фізичного виховання представників різних вікових груп, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.

Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності при вивченні плавання.

Знає основні теоретичні положення з предмету плавання з методикою викладання.

Знає вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу при вивченні спортивних способів плавання.

Знає правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги при проведенні занять з плавання.

Вміє проводити дослідження на відповідному рівні, здійснювати пошук, обробку та аналізу інформації з різних джерел, вчитися і оволодівати сучасними знаннями для їх подальшої реалізації в процесі навчання спортивних способів плавання.

Володіє руховими навичками з спортивних способів плавання на рівні масових розрядів.

Вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з плавання.

Знає основні вимоги техніки безпеки на заняттях з плавання;

Знає основне значення плавання;

Розуміє основні спортивні засоби плавання;

Знає методику початкового навчання плаванню;

Знає техніку прикладного плавання на боці, брасом, на спині;

Знає техніку пірнання та звільнення від захватів потопаючого;

Знає способи рятування;

Вміє надавати першу допомогу потопаючому на воді;

Знає техніку загартування організму людини.

Вміє володіти технікою всіх видів спортивного плавання;

Вміє виконувати повороти, стрибки у воду, старти;

Вміє пірнати в глибину і довжину;

Вміє організовувати та проводити змагання з плавання;

Вміє застосовувати основні засоби проти травматизму на практиці.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль I. Методичні основи дисципліни «Плавання з методикою викладання»

Тема 1. Історія розвитку плавання.

Стан плавання в дореволюційній Росії. Розвиток плавання на Україні. Структура і види плавання. Форми навчання плаванню. Завдання й методи навчання плаванню. Структура та зміст курсу з плавання.

Тема 2. Методика навчання початкового плавання.

Взаємодія сил при статичному і динамічному плаванні. Етапи початкового розучування дії. Навчити частинам техніки дії, сформувати загальний ритм рухового акту. Підготовчі вправи звикання до води.

Тема 3. Основи навчання в плаванні та особливості техніки спортивного плавання.

Рухові навички та етапи навчання. Характеристика способу плавання кроль на грудях, кроль на спині, брас, батерфляй (дельфін). Підготовчі вправи на суші, підготовчі рухи ногами, руками, вхід рук у воду, пронос їх над водою. Методика навчання спортивних способів плавання.

Змістовий модуль II. Основи навчання техніки плавання спортивним способом

Тема 4. Методика вивчення стартів і поворотів.

Техніка поворотів при плаванні різними способами: відкритий поворот, поворот маятником, закритий поворот, швидкісний поворот (поворот перекидом). Методика навчання повороту в спортивному плаванні. Рекомендовані спеціальні та імітаційні вправи на суші для вивчення поворотів.

Тема 5. Методи і принципи спортивного тренування. Ігри, розваги у воді.

Поняття методики теорії та практики. Реалізація методики за допомогою вірних принципів. Рухливі ігри як засіб навчання плавання. Ігри для ознайомлення з водою, з диханням у воді, ігри з ковзання на воді, ігри з плавальними рухами, ігри для ознайомлення з властивостями води, естафети.

Тема 6. Вдосконалення техніки спортивних способів плавання. Планування уроків.

Принципи побудови індивідуальної оздоровчої системи. Загальні вимоги до індивідуальної оздоровчої системи. Елементи щоденної індивідуальної оздоровчої системи. Планування уроків.

Змістовий модуль III. Методика організації оздоровчого плавання

Тема 7. Основи організації і проведення занять з оздоровчого плавання.

Загартування як фактори оздоровлення. Працездатність, робота, стомлення, відпочинок. Поняття втома та фізична активність. Роль фізичної активності в розвитку перехресної адаптації. Методи загартування: загартування повітрям, сонцем, водою. Класифікація масажу. Основні прийоми масажу.

Тема 8. Основи організації і проведення занять з оздоровчого плавання з різними групами дефектних відхилень.

Порушення постави. Найхарактерніші вади постави: кругла спина, плоска спина, кругловвігнута спина, лордотична постава, сколіотична постава. Плоскостопість.

Тема 9. Організація служби рятування на заняттях з плавання. Ознайомлення з видами прикладного плавання.

Основи техніки прикладного плавання. Транспортування потерпілого. Способи штучного дихання. Функціональна спроможність організму та її удосконалення в процесі тренування. Пірнання у воду головою вниз і обов'язково з розкритими очима Використання маски та ластів. Організація допомоги людей, що лишилися на березі.

Тема 10. Загартовування як фактор оздоровлення. Види загартовування. Методика загартовування. Масаж. Рухова активність.

Рухова активність, масаж та закалювання як фактори оздоровлення. Працездатність, робота, стомлення, відпочинок. Поняття втома та фізична активність. Роль фізичної активності в розвитку перехресної адаптації. Існує кілька методів загартування: загартування повітрям, сонцем, водою. Класифікація масажу.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					Заочна форма				
	Усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		л	п	лаб.	с.р.		л	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13
<u>Змістовий модуль I. Методичні основи дисципліни «Плавання з методикою викладання»</u>										
Тема 1. Історія розвитку плавання.	10	1	1	-	8	12	2	-	-	10
Тема 2. Методика навчання початкового плавання.	14	1	1	2	10	22	-	2	-	20
Тема 3. Основи навчання в плаванні та особливості техніки спортивного плавання.	18	2	2	4	10	22	-	2	-	20
Разом за ЗМ 1	42	4	4	6	28	56	2	4	-	50
<u>Змістовий модуль II. Основи навчання техніки плавання спортивним способом</u>										
Тема 4. Методика вивчення стартів і поворотів.	16	2	2	2	10	14	2	2	-	10
Тема 5. Методи і принципи спортивного тренування. Ігри, розваги у воді.	16	2	2	2	10	20	-	-	-	20
Тема 6. Вдосконалення техніки спортивних способів плавання. Планування уроків.	24	2	2	4	16	20	-	-	-	20
Разом за ЗМ 2	56	6	6	8	36	54	2	2	-	50
<u>Змістовий модуль III. Методика організації оздоровчого плавання</u>										
Тема 7. Основи організації і проведення занять з оздоровчого плавання.	16	2	2	2	10	12	-	2	-	10
Тема 8. Основи організації і проведення занять з оздоровчого плавання з різними групами	14	2	2	2	8	12	2	-	-	10

дефектних відхилень.										
Тема 9. Організація служби рятування на заняттях з плавання. Ознайомлення з видами прикладного плавання..	13	1	1	1	10	10	-	2	-	8
Тема 10. Загартовування як фактор оздоровлення. Види загартовування. Методика загартовування.	9	1	1	-	7	6	-	-	-	6
Разом за ЗМ 3	52	6	6	5	35	40	2	4	-	34
Усього годин	150	16	16	19	99	150	6	10	-	134

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1. Методичні основи дисципліни «Плавання з методикою викладання»		6
1	Семінарське заняття № 1. Історія розвитку плавання. План Історичні джерела виникнення плавання. Оздоровче значення плавання в житті людини. Методика початкового навчання плавання. Структура і види плавання.	2
2	Семінарське заняття № 3 Основи навчання в плаванні та особливості техніки спортивного плавання. План Рухові навички та етапи навчання. Характеристика способу плавання: кроль на грудях, кроль на спині, брас, батерфляй (дельфін). Методика навчання спортивних способів плавання.	2
Змістовий модуль 2. Основи навчання техніки плавання спортивним способом		8
	Семінарське заняття № 5 Методика вивчення стартів і поворотів. План Техніка поворотів при плаванні різними способами. Методика навчання повороту в спортивному плаванні. Спеціальні та імітаційні вправи на суші для вивчення поворотів.	4
	Семінарське заняття № 7 Методи і принципи спортивного тренування. Ігри, розваги у воді. План Поняття методики теорії та практики, їх принципів. Рухливі ігри як засіб навчання плавання. Ігри для ознайомлення з водою, з диханням у воді, ігри з ковзання на воді, ігри з плавальними рухами, ігри для ознайомлення з властивостями води, естафети.	4
Змістовий модуль 3. Методика організації оздоровчого плавання		2
2	Семінарське заняття №10. Основи організації і проведення занять з оздоровчого плавання. План Основи організації і проведення занять з оздоровчого плавання. Працездатність, робота, стомлення, відпочинок. Поняття втоми та фізична активність. Роль фізичної активності в розвитку перехресної адаптації. Загартування як фактори оздоровлення. Методи загартування: загартування повітрям, сонцем, водою. Класифікація масажу. Основні прийоми масажу.	2

6. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1. Методичні основи дисципліни «Плавання з методикою викладання»		4
1	<p>Практичне заняття №2. Методика навчання початкового плавання.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Початкове навчання плавання в басейні. 2. Початкове навчання плавання на природних водоймах. 3. Структура. види плавання, етапи навчання плаванню. 4. Форми навчання плаванню. 5. Методика навчання початкового плавання з води до берега. 6. Техніка дихання-вдих над водою, видих під воду. 	2
2	<p>Практичне заняття №4. Основи навчання в плаванні та особливості техніки спортивного плавання.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особливості техніки навчання плаванню 2. Повторити техніку плавання способом "кріль на спині" 4x25м; 4x50м. 3. Техніка плавання способом "кріль на грудях", інтервальні відрізки. 4. Сприяти гармонійному розвитку організму за допомогою гри "водне поло". 5. Техніка плавання способом "брас" 4 x 25 м Імітаційні вправи на суші для засвоєння і удосконалення техніки. 6. Техніка положення тіла при динамічному плаванні. 7. Застосування змагального методу 1 x 25м; 1 x 50 м. спортивного тренування. 	2
Змістовий модуль2. Основи навчання техніки плавання спортивним способом		8
3	<p>Практичне заняття №6. Методика вивчення стартів і поворотів.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомити з технікою старту з води. 2. Навчити техніці старту з тумбочки. 3. Старт з тумбочки і ковзання під водою з плавним випливанням на поверхню. 4. Навчити техніці виконання "відкритих" поворотів (10 підходів). 5. Навчити техніці виконання "закритих" поворотів (10 підходів). 6. Ознайомити з технікою "швидкісного" повороту (15 підходів). 	2
4	<p>Практичне заняття №8. Методи і принципи спортивного тренування. Ігри, розваги у воді.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рухи руками в поєднанні з диханням, затримка дихання . 2. Техніка рівноваги тіла при статичному плаванні. 3. Ігри у воді, водне поло . 4. Ігри для загального фізичного розвитку. 5. Ігри для засвоєння нескладних стрибків у воду. 	2

	<p>6. Комплексне плавання на руках 4X50м. пасивний відпочинок.</p> <p>7. Комплексне плавання по елементах в координаті з пасивним відпочинком.</p> <p>8. Сприяти фізичному розвитку організму з допомогою ігор у воді - "водне поло".</p> <p>9. Спортивний стрибок з тумбочки.</p> <p>10. Прикладне плавання "кріль на боці", плавання "брасом на спині", пірнання в глибину, на дальність.</p>	
	<p>Практичне заняття №9. Вдосконалення техніки спортивних способів плавання. Планування уроків.</p> <p>1. Вдосконалення техніки плавання способом "кріль на спині," поєднання рухів роботи рук і ніг.</p> <p>2. Вдосконалення техніки плавання способом "кріль на грудях," 4 x 50 м з інтервалом відпочинку 1 хв.</p> <p>3. Сприяти гармонійному розвитку організму за допомогою гри "водне поло," "квач" .</p> <p>4. Вдосконалення техніки плавання способом "брас" 4 x 50 м з інтервалом відпочинку 1 хв.</p> <p>5. Імітаційні вправи на суші для засвоєння і удосконалення техніки плавання в тренажерному залі.</p> <p>6. Техніка положення тіла при динамічному плаванні.</p>	4
Змістовий модуль 3. Методика організації оздоровчого плавання		7
7	<p>Практичне заняття №11. Основи організації і проведення занять з оздоровчого плавання з різними групами дефектних відхилень.</p> <p>1. Вплив занять з плавання на організм людини.</p> <p>2. Традиційні проведення занять у воді з різними групами населення.</p> <p>3. Виконання вправ з групами людей, які мають дефектні відхилення кіфоз, сколіоз.</p> <p>4. Вправи на розвиток дихання.</p> <p>5. Проведення змагань з плавання з врахуванням вікових особливостей</p> <p>6. Комплекс коригуючих вправ у воді при сколіозі.</p>	2
8	<p>Практичне заняття №12. Організація служби рятування на заняттях з плавання. Ознайомлення з видами прикладного плавання.</p> <p>1. Робота ніг у русі 4x12м. Без дошки.</p> <p>2. Робота ніг з допомогою дошки 4x25м.</p> <p>3. Плавання в інтервальному режимі 2 x 100м. Через 1хв., 2 x 50м. через 30 сек., 2x 25м. через 15сек.</p> <p>4. Загально-розвиваючі і спеціальні вправи на суші.</p> <p>5. Техніка плавання способом "брас" в повній координаті зі старту з поворотом "закритим" і "маятником".</p> <p>6. Техніка плавання способом "брас" в інтервальному режимі 2x100 через 1хв.; 2x50м. через 30 сек.; 2x25м. через 15сек.</p> <p>7. Транспортування потерпілого на боці.</p> <p>8. Способи штучного дихання з рота в рот та з рота в ніс.</p>	3

9	<p>Практичне заняття №13. Загартовування як фактор оздоровлення. Види загартовування. Методика загартовування. Значення, засоби, форми загартовування. Принципи загартовування. Протипоказання. Реакція організму на теплові та холодкові навантаження. Методика контрастного душу (рекомендації, плавання у відкритих водоймах). Методика ходіння босоніж (рекомендації, ходіння по воді). Методика підвищення адаптації до теплових впливів (принципи оздоровчої лазні, ускладнення під час перебування у лазні, тепловий удар, опіки, перша допомога). Дія масажу на організм людини.</p>	2
---	---	---

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1. Методичні основи дисципліни «Плавання з методикою викладання»		30
1	<p>Самостійне заняття № 1. Тема: Історія розвитку плавання. Завдання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Охарактеризувати історичні джерела виникнення плавання. 2. Стан плавання в дореволюційній Росії. 3.Розвиток плавання на Україні. 	10
2	<p>Самостійне заняття №2. Тема: Методика навчання початкового плавання.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Початкове навчання плавання в басейні та на природних водоймах. 2. Структура. види плавання,етапи навчання плаванню. 3. Форми навчання плаванню. 4. Методика навчання початкового плавання з води до берега. 5. Техніка дихання-вдих над водою, видих під воду. 	10
3	<p>Самостійне заняття № 3. Тема: Основи навчання в плаванні та особливості техніки спортивного тренування.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Сприяти гармонійному розвитку організму. 2.Повторити техніку плавання способами "кроль на спині", "кроль на грудях". 4.Сприяти гармонійному розвитку організму за допомогою гри "водне поло". 5.Техніка плавання способом "брас". 	10

	<p>6. Імітаційні вправи на суші для засвоєння і удосконалення техніки плавання в тринажерному залі.</p> <p>7. Техніка положення тіла при динамічному плаванні.</p> <p>8. Рівномірний метод спортивного тренування.</p>	
Змістовий модуль 2. Основи навчання техніки плавання спортивним способом		40
4	<p>Самостійне заняття № 4. Тема: Методика вивчення стартів і поворотів.</p> <p>1. Оздоровче, прикладне і оборонне значення плавання.</p> <p>2. Етапи навчання плаванню.</p> <p>3. Значення загартування.</p> <p>4. Повороти "прості", "закриті", "відкриті", швидкісні.</p>	14
5	<p>Самостійне заняття № 5. Тема: Методи і принципи спортивного тренування. Ігри, розваги у воді.</p> <p>1. Ознайомлення з технікою способу "кріль на грудях".</p> <p>2. Рухи руками в поєднанні з диханням, затримка дихання.</p> <p>3. Техніка рівноваги тіла при статичному плаванні.</p> <p>4. Ігри у воді водне поло</p> <p>5. Ігри для загального фізичного розвитку.</p> <p>6. Ігри для засвоєння нескладних стрибків у воду.</p> <p>7. Комплексне плавання на руках 4×50м. пасивний відпочинок.</p> <p>8. Комплексне плавання по елементах в координації з пасивним відпочинком.</p> <p>9. Сприяти фізичному розвитку організму з допомогою ігор у воді - "водне поло".</p> <p>10. Стрибок з низького бортика, Спортивний стрибок з тумбочки.</p> <p>11. Прикладне плавання "кріль на боці", "брасом на спині", пірнання.</p>	16
6	<p>Самостійне заняття № 8. Тема: Вдосконалення техніки спортивних способів плавання. Планування уроків.</p> <p>1. Вдосконалення техніки плавання способом "батерфляй".</p> <p>2. Вдосконалення техніки плавання способом "кріль на спині".</p> <p>3. Повторити техніку плавання способом "кріль на грудях".</p> <p>4. Сприяти гармонійному розвитку організму за допомогою гри "водне поло".</p> <p>5. Техніка плавання способом "брас".</p> <p>6. Імітаційні вправи на суші для засвоєння і удосконалення техніки.</p> <p>7. Техніка положення тіла при динамічному плаванні.</p> <p>8. Рівномірний метод спортивного тренування.</p> <p>9. Планування уроків.</p>	10
Змістовий модуль 3. Методика організації оздоровчого плавання		39
7	<p>Самостійне заняття № 6. Тема: Основи організації і проведення занять з оздоровчого плавання.</p> <p>1. Вплив занять з плавання на організм людини.</p> <p>2. Традиційні проведення занять у воді з різними групами населення.</p> <p>3. Виконання вправ з групами людей, які мають дефектні</p>	10

	<p>відхилення кіфоз, сколіоз.</p> <p>4. Вправи на розвиток дихання.</p> <p>5.Проведення змагань з плавання з врахуванням вікових особливостей.</p>	
8	<p>Самостійне заняття № 7. Тема: Основи організації і проведення занять з оздоровчого плавання з різними групами дефектних відхилень.</p> <p>1. Виконання вправ з групами людей, які мають дефектні відхилення кіфоз, сколіоз.</p> <p>2. Вправи на розвиток дихання.</p> <p>3. Проведення змагань з плавання з врахуванням вікових особливостей</p> <p>4. Комплекс коригуючих вправ у воді при сколіозі.</p>	9
9	<p>Самостійне заняття № 9.Тема: Організація служби рятування на заняттях з плавання. Ознайомлення з видами прикладного плавання.</p> <p>1.Загально-розвиваючі і спеціальні вправи на суші.</p> <p>2.Техніка плавання способом "брас" в повній координації зі старту з поворотом "закритим" і "маятником".</p> <p>3.Техніка плавання способом "брас" в інтервальному режимі 2X100 через 1хв.; 2X50м. через 30 сек.; 2X25м. через 15сек.</p> <p>4.Звільнення від захватів.</p> <p>5.Транспортування потерпілого на боці.</p> <p>6.Способи штучного дихання з рота в рот та рота в ніс.</p> <p>7.Непрямий масаж серця.</p>	10
10	<p>Самостійне заняття № 10.Тема: Загартовування як фактор оздоровлення. Види загартовування. Методика загартовування. Масаж. Рухова активність.</p> <p>1.Значення, засоби, форми загартовування. Принципи загартовування. Протипоказання.</p> <p>2.Реакція організму на теплові та холодові навантаження.</p> <p>3.Методика контрастного душу (рекомендації, плавання у відкритих водоймах).</p> <p>4.Методика ходіння босоніж (рекомендації, ходіння по воді).</p> <p>5.Методика підвищення адаптації до теплових впливів (принципи оздоровчої лазні, ускладнення під час перебування у лазні, тепловий удар, опіки, перша допомога)</p> <p>6.Показання та протипоказання до загартовування.</p> <p>7.Працездатність, робота, стомлення, відпочинок.</p> <p>8.Методика загартовування.</p> <p>9.Оздоровче значення масажу.</p>	10
	Разом	99

9. Індивідуальні завдання

Індивідуальна робота студентів передбачає додаткове самостійне поглиблене вивчення навчального курсу. Даний вид наукової діяльності допоможе студентам більш поглиблено підготуватися до семінарських занять. Підсумком індивідуальної роботи є написання **рефератів** на визначену навчальною програмою тематикою з подальшим їх захистом в навчальній аудиторії.

Навчальний та науковий **реферат** - це письмовий твір, який розкриває певну тему на базі присвячених їй друкованих праць. Основа його написання – детальне вивчення літературних джерел з даної тематики.

Характерною ознакою реферату є досконале знання автором друкованих праць – монографій, статей, підручників тощо. У більш широкому сучасному розумінні реферату притаманне творче начало - його автор може проявити самостійність у процесі написання.

Починати роботу над рефератом треба з вибору теми, а вона розкривається за допомогою літературних джерел. Тому бажано вибрати таку тему, що приваблює автора, з якою він вже знайомий із друкованих праць. Дуже важливим є також доступність літературних джерел; чим більша їх кількість, тим краще. Всі літературні матеріали повинні ефективно розкривати вибрану тему реферату, надавати автору можливість повно виявити свої знання.

Кінцевим етапом процесу підготовки реферату є його *оформлення*. Текст реферату розміщується на стандартних (А4) аркушах. Зверху, знизу, ліворуч та праворуч на кожному аркуші слід робити поля відповідно до вимог та стандартів оформлення тексту. Бажано друкувати текст (через два інтервали). Якщо такої можливості немає, текст пишуть від руки каліграфічним почерком, тобто розбірливо. Титульна сторінка оформляється за традиційним зразком.

Список використаної літератури розміщують на останньому (після висновків) аркуші. Назви літературних джерел слід нумерувати за алфавітом. Насамперед зазначається прізвище та ініціали автора, потім повна назва праці, місце і рік видання (якщо твір написано колективом авторів, то починати слід з його назви). Після цитат в тексті реферату або інших посилань на певне літературне джерело, в дужках вказується його порядковий номер за списком

використаної літератури, а поряд (після коми) номер його сторінки, на яку посилався автор реферату.

Обсяг навчального студентського реферату - мінімум 11 сторінок, друкованих через два інтервали шрифтом № 14 або 15 сторінок, написаних від руки крупним почерком.

Основні критерії оцінки змісту реферату та його захисту: глибина знання теоретичного матеріалу в межах вибраної теми; логічна послідовність, аргументованість, конкретність у викладенні питань теми; обсяг використаної літератури та ступінь її критичного аналізу; вміння пов'язувати теоретичні положення з історичними фактами та сучасністю; вміння робити науково обґрунтовані висновки; самостійність мислення та елементи наукової творчості; науково грамотно написаний текст і охайно оформлені матеріали.

ТЕМИ ІНДЗ

1. Значення плавання в житті людини.
2. Історія розвитку плавання.
3. Плавання в системі фізичного виховання.
4. Оздоровче значення плавання.
5. Прикладне і оборонне значення плавання.
6. Основні засоби навчання плаванню.
7. Форми навчання плаванню.
8. Етапи навчання плаванню.
9. Завдання і методи навчання плаванню.
10. Урок плавання.
11. Техніка плавання способом кроль на грудях.
12. Техніка плавання способом "кроль на спині".
13. Техніка плавання способом "брас".
14. Техніка плавання способом "батерфляй" дельфін.
15. Гігієна плавання.
16. Вправи, які застосовують при навчанні плаванню способом на боці.
17. Повороти при плаванні.
18. Вправи, які застосовують при навчанні повороту способом "маятник".
19. Навчання старту.
20. Вправи при навчанні старту на спині.
21. Вправи при навчанні старту з тумбочки.
22. Повороти при плаванні брасом, на спині та батерфляєм.
23. Техніка пірнання в довжину.
24. Вправи, які застосовуються при навчанні пірнання в довжину.
25. Техніка пірнання в глибину.
26. Вправи, які застосовуються при навчанні пірнання в глибину.
27. Навчання способам рятування потоплюючих.
28. Вправи, які застосовують при навчанні способам рятування.
29. Техніка старту з води.
30. Плавання в реабілітації сколіозів.
31. Корекція порушеної постави.
32. Вправи, які застосовують в корекції порушеної постави.
33. Вправи, які застосовують на заняттях лікувального плавання.
34. Медичний контроль у лікувальному плаванні.
35. Організація навчального матеріалу з лікувального плавання.
36. Позаурочна робота з лікувального плавання.
37. Значення загартування в плаванні.
38. Поради при загартуванні.
39. Механізм загартування.
40. Основні принципи загартування.
41. Протипоказання до загартування.
42. Проби на загартуваність.
43. Організація плавання в загальноосвітніх школах.

44. Структура навчання плаванню.
45. Ігри і розваги у воді.
46. Особливості навчання плаванню на природних водоймах.
47. Спортивне тренування юних плавців.
48. Функціональна спроможність організму в процесі тренування.
49. Фізична підготовка юного плавця на суші.
50. Протипоказання до застосування плавання при сколіозах.
51. Порядок застосування вправ на уроці.
52. Навчальний матеріал по лікувальному плаванню.
53. Медичний контроль у лікувальному плаванні.
54. Спортивне плавання.
55. Особливості біологічного розвитку і спортивний результат у плаванні.
56. Плавання від масовості до майстерності.
57. Навчання і тренування.
58. Критерії відбору і орієнтиру тренувального процесу.
59. Фізичне тренування в групах здоров'я.
60. Попередження травм і нещасних випадків на заняттях.
61. Мета та завдання спортивного тренування.
62. Робота секції плавання в колективі фізичної культури.
63. Організація змагань з плавання.
64. Плавання, як засіб реабілітації дітей та дорослого населення, що постраждали внаслідок аварії на ЧАЕС.
65. Фізичні вправи і здоров'я.
66. Взаємодія сил при статичному і динамічному плаванні.
67. Розвиток плавання в даний час за рубежем.
68. Розвиток плавання в СНД на сучасному етапі.
69. Досягнення плавців СНД на Олімпійських іграх.
70. Розвиток плавання в Україні на сучасному етапі.
71. Як прийнято класифікувати плавання в залежності від застосування.
72. Прикладне плавання.
73. Фігурне художнє плавання.
74. Ігрове плавання.
75. Підводний спорт.
76. Спорядження, що застосовують для підводного спорту.
77. Стрибки у воду.
78. Водне поло.
79. Комплексне плавання.
80. Естафетне плавання.
81. Комбінована естафета.
82. Акваформінг – система водного фітнесу.
83. Аква –аеробіка.
84. Надання допомоги потопаючому.
85. Способи транспортування потерпілого.
86. Надання допомоги втратившому свідомість.
87. Звільнення від захватів.

88. Способи рятування.
89. Способи “штучного” дихання.
90. Спосіб штучного дихання “з рота в рот”.
91. Спосіб штучного дихання “з рота в ніс”.
92. Зовнішній масаж серця.
93. Судоми.
94. Надання допомоги людині, що провалилась під лід.
95. Організація та проведення змагань.
96. Розвиток рухових та силових якостей у плавців.
97. Плавання і гімнастика у воді для жінок в період вагітності.
98. Навчання плаванню грудних дітей.
99. Водяні види активності.
100. Плавання як вид індивідуальних фітнес-програм.

10. Методи навчання

В процесі вивчення навчальної дисципліни «Плавання та методика її викладання» використовуються такі методи навчання як методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності; методи контролю та самоконтролю за ефективністю виконання фізичних вправ; методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності. Особливу увагу заслуговують такі методи навчання як словесні методи навчання (лекція, пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж), практичні методи навчання (комплекс вправ в тренажерному залі, метод інтервального, поперемінного тренування, практичні роботи).

11. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється окремо у відношенні теоретичного і практичного курсів: контроль теоретичного (лекційного) курсу здійснюється після завершення кожного змістового модуля у вигляді письмових відповідей на контрольні питання; контроль проходження практичного курсу здійснюється шляхом індивідуального опитування студентів на семінарських заняттях, та здача контрольних нормативів певних дистанцій з даних стилів плавання. Формами поточного контролю засвоєння елементів змістового модуля можуть бути: письмова контрольна робота; тестування знань студентів; усне опитування;

виступ на семінарських заняттях, написання рефератів та науково-дослідних робіт в документі студента робиться запис: «зараховано», «не зараховано».

Самостійна та індивідуальна робота студентів оцінюється максимально у 25 балів за підготовлену та оформлену згідно вимог індивідуальну науково-дослідну роботу студента, яка захищається у студентській аудиторії. Крім того, контроль за перевіркою виконання самостійної та індивідуальної роботи включає правильні відповіді на контрольні питання та перевірку конспекту лекцій.

Модульний контроль навчальної роботи студентів передбачає рейтингове оцінювання знань, умінь і навичок студентів за окремими змістовими модулями та їх елементами. Формою модульного контролю є *модульна контрольна робота*. Модульні контрольні роботи містять 2 варіанти по 20 тестових питань (15 – I рівня та 5 – II рівня складності). Модульна контрольна оцінка визначається в балах: питання I рівня – 1 бал, II – 2 бали і за результатами виконання тестових завдань загальна кількість балів не може перевищувати 25 балів.

Підсумковий контроль відбувається у вигляді заліку, який проводиться за умови проходження студентами всіх етапів поточного та модульного контролю у вигляді усної відповіді на питання, та здачі контрольних нормативів, що виносяться на залік. Залік проводиться згідно з навчальним планом в період заліково-екзаменаційної сесії. Залікова оцінка визначається в балах (від 0 до 100) за результатами виконання екзаменаційних завдань. У відомості та екзаменаційно-заліковому модулі.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Приклад для екзамену

Поточне тестування, модульні контрольні роботи та самостійна робота												І Н Д З	СР.	Сум а	
ЗМ № 1				ЗМ № 2				ЗМ № 3							
T1	T2	T3	МК .1	T4	T5	T6	МК .2	T7	T8	T9	T1 0				МК. 3
4	4	4	8	5	5	5	15	4	4	4	4	12	15	7	100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

13. Методичне забезпечення

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення викладання дисципліни (тексти лекцій, розробки семінарських занять, питання тестового контролю, завдання для індивідуальної роботи).
2. Підручники та посібники з плавання.
3. Періодичні фахові видання.
4. Тематичні Інтернет ресурси.

14. Рекомендована література

Базова

1. Глазирін І.Д. Плавання: навчальний посібник (Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів ВНЗ). Київ: Кондор, 2006. 502с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник в 2 т.] / За ред. Т. Ю. Круцевич. Київ.: Видавництво НУФВСУ „Олімпійська література”, 2008. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.
3. Фукс Л.П. Плавання та методика його викладання: навчально-методичний посібник. Луцьк : 2013. 87 с.
4. Шульга Л.М. Одоровче плавання (Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту). Київ:Олімпійська література, 2008. 232 с.
5. Іваськів С.М. Плавання з методикою викладання. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2003. 108 с.
6. Розпутняк Б.Д. Плавання з методикою викладання: навч.-метод.посіб. Луцьк : ВДУ ім. Л.Українки, 2004. 85 с.

Допоміжна

1. Ніфака Я.М. Плавання та оздоровча робота в школі. Луцьк, 2007.113 с.
2. Платонов В.Н. Плавание. Київ. : Олимпийская литература, 2006. 493 с.
3. Спортивно - педагогічне удосконалення: програма курсу підвищення спортивної майстерності з плавання для інститутів та університетів. Київ: ІСДО, 2005. 44 с.
4. Степанян М.Г. Плавання: методичний посібник. Луцьк, 2001. 50с.
5. Іваськів С.М., Єрусалимець К.Г. Плавання з методикою викладання.: Тестові завдання. – Тернопіль:ТНПУ ім. В.Гнатюка. 2005 р. 63 с.
6. Скалій О.В. Азбука плавання для батьків та дітей. Тернопіль: Астон. 2003. 72 с.