

Тернопільська обласна рада
Управління освіти і науки Тернопільської обласної державної адміністрації
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка
Кафедра спортивних ігор та туризму

 ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з навчальної роботи
М.Б. Боднар
* 31.08. 2020 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)*

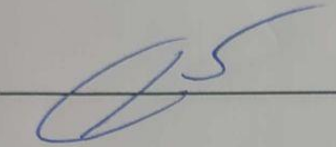
Трифонюк В.М. Плавання з методикою викладання: робоча програма для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). В.М. Трифонюк - Кременець, 2020. – 23 с.

Розробник:

Трифонюк В.М. - старший викладач кафедри спортивних ігор та туризму

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри спортивних ігор та туризму

Протокол № 1 від 31 серпня 2020р.

Завідувач кафедри  В.А. Голуб

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: 4	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)	Нормативна (денна та заочна)	
Змістових модулів: 3	освітньо-професійна програма	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 120 Аудиторних годин - 54	Середня освіта (Фізична культура)	3-й	3-й
		Семестр	
		II-й	I-й
		Лекції	
		8 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		бгод.	10 год.
		Лабораторні	
		40 год.	-
		Самостійна робота	
		66 год.	104 год.
		Вид контролю: екзамен	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 год.	Освітній рівень: бакалавр		

Примітка.

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

для денної форми навчання – 42,5% до 57,5%,

для заочної форми навчання – 13% до 87%.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: набуття здобувачами вищої освіти 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 здобувачів вищої освіти таких професійних компетентностей:

Загальні компетентності

ЗК 4. Знання і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку, основ гігієни праці;

ЗК 5. Здатність спілкуватися (першою) рідною мовою, правильно і логічно будувати своє усне й писемне мовлення;

ЗК 6. Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом;

ЗК 7. Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації;

ЗК 8. Здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології;

ЗК 9. Здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення;

ЗК 10. Здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу;

Фахові компетентності

ФК 2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

ФК 5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ФК 7. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.

ФК 8. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах.

ФК 10. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ФК 11. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.

ФК 12. Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.

ФК 13. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

ФК 14. 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 16. Здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондиції осіб різного віку (зокрема учнів спеціальних медичних груп) з порушеннями різної нозології.

Програмові результати навчання

ПРН 4. Здійснювати ретроспективний аналіз, критичне осмислення законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРН 6. Знає вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу з фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, організувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання.

ПРН 7. Знає правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРН 11. Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.

ПРН 13. Вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту.

ПРН 14. Здатний здійснювати організацію діяльності населення з використанням різних видів та форм рухової активності для активного

відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

ПРН 22. Здатний організовувати та керувати професійним розвитком осіб та груп, що сприяє навчанню всіх учнів, незалежно від їх соціально-культурного та економічного контексту.

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 людям, 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.	7	1		-	5	9	2	-	-	7
Тема 2. Методика навчання початкового плавання.	11		1	4	7	19	-	2	-	17
Тема 3. Основи навчання в плаванні та особливості техніки спортивного плавання.	15	1	1	6	7	19	-	2	-	17
Разом за ЗМ 1	33	2	2	10	19	47	2	4	-	41
<u>Змістовий модуль II. Основи навчання техніки плавання спортивним способом</u>										

Тема 4. Методика вивчення стартів і поворотів.	13	1	1	4	7	11	2	2	-	7
Тема 5. Методи і принципи спортивного тренування. Ігри, розваги у воді.	13		1	4	7	17	-	-	-	17
Тема 6. Вдосконалення техніки спортивних способів плавання. Планування уроків.	21	1		8	13	17	-	-	-	17
Разом за ЗМ 2	47	2	2	16	27	45	2	2	-	41
<u>Змістовий модуль III. Методика організації оздоровчого плавання</u>										
Тема 7. Основи організації і проведення занять з оздоровчого плавання.	13	1		4	5	9	-	2	-	7
Тема 8. Основи організації і проведення занять з оздоровчого плавання з різними групами дефектних відхилень.	11	1	1	4	4	9	2	-	-	7
Тема 9. Організація служби рятування на заняттях з плавання. Ознайомлення з видами прикладного плавання..	10	1		4	7	7	-	2	-	5
Тема 10. Загартовування як фактор оздоровлення. Види загартовування. Методика загартовування.	6	1	1	2	4	3	-	-	-	3
Разом за ЗМ 3	40	4	2	14	20	28	2	4	-	22
Усього годин	120	8	6	40	66	120	6	10	-	104

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1. Методичні основи дисципліни «Плавання з методикою викладання»		
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	Семінарське заняття № 3 Основи навчання в плаванні та	1

	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.	
Змістовий модуль 2. Основи навчання техніки плавання спортивним способом		2
	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.	1
	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.	1
Змістовий модуль 3. Методика організації оздоровчого плавання		
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.	1

6. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1. Методичні основи дисципліни «Плавання з методикою викладання»		10
1	Практичне заняття №2. Методика навчання початкового плавання. 1. Початкове навчання плавання в басейні. 2. Початкове навчання плавання на природних водоймах. 3. Структура. види плавання, етапи навчання плаванню. 4. Форми навчання плаванню.	4

	5.Методика навчання початкового плавання з води до берега. 6.Техніка дихання-вдих над водою, видих під воду.	
2	Практичне заняття №4. Основи навчання в плаванні та особливості техніки спортивного плавання. 1.Особливості техніки навчання плаванню 2.Повторити техніку плавання способом "кроль на спині" 4х25м;4х50м. 3. Техніка плавання способом "кроль на грудях",інтервальні відрізки. 4. Сприяти гармонійному розвитку організму за допомогою гри "водне поло". 5. Техніка плавання способом "брас" 4 х 25 м Імітаційні вправи на суші для засвоєння і удосконалення техніки. 6. Техніка положення тіла при динамічному плаванні. 7. Застосування змагального методу 1 х 25м; 1 х 50 м. спортивного тренування.	6
Змістовий модуль2. Основи навчання техніки плавання спортивним способом		16
3	Практичне заняття №6. Методика вивчення стартів і поворотів. 1. Ознайомити з технікою старту з води. 2. Навчити техніці старту з тумбочки. 3. Старт з тумбочки і ковзання під водою з плавним впливанням на поверхню. 4. Навчити техніці виконання "відкритих" поворотів (10 підходів). 5. Навчити техніці виконання "закритих" поворотів (10 підходів). 6. Ознайомити з технікою "швидкісного" повороту (15підходів).	4
4	Практичне заняття №8. Методи і принципи спортивного тренування. Ігри, розваги у воді. 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. 6. Комплексне плавання на руках 4Х50м. пасивний відпочинок. 7. Комплексне плавання по елементах в координації з пасивним відпочинком. 8. Сприяти фізичному розвитку організму з допомогою ігор у воді - "водне поло". 9. Спортивний стрибок з тумбочки. 10. Прикладне плавання "кроль на боці", плавання "брасом на спині", пірнання в глибину, на дальність.	4
	Практичне заняття №9. Вдосконаленн техніки спортивних способів плавання. Планування уроків. 1. Вдосконалення техніки плавання способом "кроль на спині," поєднання рухів роботи рук і ніг. 2. Вдосконалення техніки плавання способом "кроль на грудях," 4 х 50 м з інтервалом відпочинку 1 хв.	8

	<p>3. Сприяти гармонійному розвитку організму за допомогою гри "водне поло," "квач" .</p> <p>4. Вдосконалення техніки плавання способом "брас"4 х 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>	
Змістовий модуль 3. Методика організації оздоровчого плавання		14
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>	6
8	<p>Практичне заняття №12. Організація служби рятування на заняттях з плавання. Ознайомлення з видами прикладного плавання.</p> <p>1. Робота ніг у русі 4х12м. Без дошки.</p> <p>2. Робота ніг з допомогою дошки 4х25м.</p> <p>3. Плавання в інтервальному режимі 2 х 100м. Через 1хв., 2 х 50м. через 30 сек., 2х 25м. через 15сек.</p> <p>4. Загально-розвиваючі і спеціальні вправи на суші.</p> <p>5. Техніка плавання способом "брас" в повній координації зі старту з поворотом "закритим" і "маятником".</p> <p>6. Техніка плавання способом "брас" в інтервальному режимі 2х100 через 1хв.; 2х50м. через 30 сек.; 2х25м. 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>	6
9	<p>Практичне заняття №13. Загартовування як фактор оздоровлення. Види загартовування. Методика загартовування.</p> <p>Значення, засоби, форми загартовування. Принципи загартовування. Протипоказання.</p> <p>Реакція організму на теплові та холодів навантаження.</p> <p>Методика контрастного душу (рекомендації, плавання у відкритих водоймах).</p> <p>Методика ходіння босоніж (рекомендації, ходіння по воді).</p> <p>Методика підвищення адаптації до теплових впливів (принципи оздоровчої лазні, ускладнення під час перебування у лазні, тепловий удар, опіки, перша допомога).</p> <p>Дія масажу на організм людини.</p>	4

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1. Методичні основи дисципліни «Плавання з методикою викладання»		19
1	<p style="text-align: center;">Самостійне заняття № 1. Тема: Історія розвитку плавання.</p> <p style="text-align: center;">Завдання</p> <p>1.Охарактеризувати історичні джерела виникнення плавання. 2. Стан плавання в дореволюційній Росії. 3.Розвиток плавання на Україні.</p>	5
2	<p style="text-align: center;">Самостійне заняття №2. Тема: Методика навчання початкового плавання.</p> <p>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.</p>	7
3	<p style="text-align: center;">Самостійне заняття № 3. Тема: Основи навчання в плаванні та особливості техніки спортивного тренування.</p> <p>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". 6.Імітаційні вправи на суші для засвоєння і удосконалення техніки плавання в тренажерному залі. 7.Техніка положення тіла при динамічному плаванні. 8.Рівномірний метод спортивного тренування.</p>	7
Змістовий модуль 2. Основи навчання техніки плавання спортивним способам		24
4	<p style="text-align: center;">Самостійне заняття № 4. Тема: Методика вивчення стартів і поворотів.</p> <p>1. Оздоровче, прикладне і оборонне значення плавання. 2. Етапи навчання плаванню. 3. Значення загартування. 4. Повороти "прості", "закриті", "відкриті", швидкісні.</p>	5
5	<p style="text-align: center;">Самостійне заняття № 5. Тема: Методи і принципи спортивного тренування. Ігри, розваги у воді.</p> <p>1. Ознайомлення з технікою способу “кроль на грудях”. 2. Рухи руками в поєднанні з диханням, затримка дихання . 3. Техніка рівноваги тіла при статичному плаванні. 4. Ігри у воді водне поло 5. Ігри для загального фізичного розвитку. 6. Ігри для засвоєння нескладних стрибків у воду. 7. Комплексне плавання на руках 4×50м. пасивний відпочинок.</p>	6

	<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 "кроль на боці", "брасом на спині", пірнання.</p>	
6	<p>Самостійне заняття № 6. Тема: Вдосконалення техніки спортивних способів плавання. Планування уроків.</p> <p>1. Вдосконалення техніки плавання способом "батерфляй".</p> <p>2. Вдосконалення техніки плавання способом "кроль на спині".</p> <p>3. Повторити техніку плавання способом "кроль 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>	13
Змістовий модуль 3. Методика організації оздоровчого плавання		23
7	<p>Самостійне заняття № 7. 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 відхилення кіфоз, сколіоз.</p> <p>4. Вправи на розвиток дихання.</p> <p>5. Проведення змагань з плавання з врахуванням вікових особливостей.</p>	7
8	<p>Самостійне заняття № 8. 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>	5
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>	7

	4.Звільнення від захватів. 5.Транспортування потерпілого на боці. 6.Способи штучного дихання з рота в рот та рота в ніс. 7.Непрямий масаж серця.	
10	Самостійне заняття № 10.Тема: Загартовування як фактор оздоровлення. Види загартовування. Методика загартовування. Масаж. Рухова активність. 1.Значення, засоби, форми загартовування. Принципи загартовування. Протипоказання. 2.Реакція організму на теплові та холодкові навантаження. 3.Методика контрастного душу (рекомендації, плавання у відкритих водоймах). 4.Методика ходіння босоніж (рекомендації, ходіння по воді). 5.Методика підвищення адаптації до теплових впливів (принципи оздоровчої лазні, ускладнення під час перебування у лазні, тепловий удар, опіки, перша допомога) 6.Показання та протипоказання до загартовування. 7.Працездатність, робота, стомлення, відпочинок. 8.Методика загартовування. 9.Оздоровче значення масажу.	4
	Разом	66

9. Індивідуальні завдання

Індивідуальна робота здобувачів вищої освіти передбачає додаткове самостійне поглиблене вивчення навчального курсу. Даний вид наукової діяльності допоможе здобувачам вищої освіти 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 послався автор реферату.

Обсяг навчального 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 потопаючих.
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 рубежом.
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 здобувачів вищої освіти 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 здобувачів вищої освіти; усне опитування; виступ на семінарських заняттях, написання рефератів та науково-дослідних робіт в документі здобувача вищої освіти робиться запис: «зараховано», «не зараховано».

Самостійна та індивідуальна робота здобувачів вищої освіти оцінюється максимально у 25 балів за підготовлену та оформлену згідно вимог індивідуальну науково-дослідну роботу здобувача вищої освіти, яка захищається в 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 здобувачів вищої освіти передбачає рейтингове оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів вищої освіти 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 здобувачами вищої освіти 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 здобувачі вищої освіти

Приклад для екзамену

Поточне тестування, модульні контрольні роботи та самостійна робота													І Н Д З	СР.	Сума
ЗМ № 1				ЗМ № 2				ЗМ № 3							
T1	T2	T3	МК. 1	T4	T5	T6	МК. 2	T7	T8	T9	T10	МК. 3			
4	4	4	8	5	5	5	15	4	4	4	4	12	15	7	100

**□ КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ
СТУДЕНТІВ НА СЕМІНАРСЬКИХ, ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ**

1-2 бали – студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, може поверхово аналізувати події, процеси, явища і робити певні висновки; відповідь його правильна, але недостатньо осмислена; самостійно відтворює більшу частину навчального матеріалу; відповідає за планом, висловлює власну думку щодо теми, вміє застосовувати знання для виконання за зразком; користується додатковими джерелами.

3 бали – знання студента є достатньо ґрунтовними, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, логічно висвітлює події з точки зору смислового взаємозв'язку, вміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки та залежності між явищами, фактами, робити висновки, загалом контролює власну діяльність. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими неточностями. Студент виявляє вміння рецензувати відповіді інших та опрацьовувати матеріал самостійно.

4 бали – студент володіє глибокими та міцними знаннями, здатний використовувати їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та протиріччя процесів; робить аргументовані висновки; критично оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; використовує додаткові джерела та матеріали; самостійно визначає окремі цілі власної учбової діяльності; вирішує творчі завдання; відрізняє упереджену інформацію від об'єктивної; здатен сприйняти іншу позицію як альтернативну.

5 балів – студент має системні, дієві знання, виявляє творчі здібності у навчальній діяльності, користується широким арсеналом засобів-доказів своєї думки, вирішує складні проблемні завдання, схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; вміє ставити й розв'язувати проблеми, самостійно здобувати та використовувати інформацію, виявляє власне ставлення до неї; самостійно виконує науково-дослідну роботу; логічно і творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої обдарування та нахили.

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

Критерії оцінювання за національною шкалою

Оцінка А «5» («відмінно») (90–100): студент виявляє міцні, глибокі та системні знання навчально-програмованого матеріалу; відповідь студента повна, правильна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення навчального матеріалу; демонструє вміння самостійно знаходити та користуватися джерелами інформації, критично оцінювати окремі нові факти, явища, ідеї, встановлювати причинно-наслідкові та міжпредметні зв'язки, робити аргументовані висновки; користується широким арсеналом засобів доказів власної думки, вирішує складні проблемні завдання; виявляє варіативність мислення і раціональність у виборі способів розв'язання практичних завдань; творчо застосовує професійні вміння і навички; вміє пов'язати теорію з практикою; володіє культурою викладу інформації, мова студента грамотна.

Оцінка В «4» («добре») (82–89): студент виявляє міцні, повні, ґрунтовні знання навчально-програмованого матеріалу; демонструє розуміння основоположних теорій і фактів, вміння аналізувати, порівнювати та систематизувати інформацію, встановлювати зв'язок з обраною професією та робити висновки; використовує загальновідомі докази у власній аргументації; вільно застосовує матеріал у стандартних ситуаціях; відповідь студента в цілому правильна, логічна та достатньо обґрунтована, однак при відповіді та виконанні практичних завдань допускає несуттєві помилки; рівень мовленнєвої культури відповідає загальноприйнятим нормам.

Оцінка С «4» («добре») (75–81): студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, проте його знання недостатньо глибокі та осмислені; відповідь на рівні загальних уявлень про предмет; демонструє деяке порушення логічності й послідовності викладу матеріалу; виявляє вміння частково аналізувати навчальний матеріал, порівнювати та робити певні, але неконкретні й неточні висновки; не вміє пов'язати теоретичні положення з практикою; має фрагментарні навички в роботі з джерелами інформації; виявляє невисоку культуру викладу знань.

Оцінка Д «3» («задовільно») (67–74): студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу; має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення; виявляє елементарні знання фактичного матеріалу; викладає матеріал уривчастими реченнями, при відповіді допускає суттєві помилки, які не здатен виправити після коректування запитань; недостатньо володіє розумовими операціями; відсутні уміння і навички у роботі з джерелами інформації; не вміє логічно мислити та викласти свою думку.

Оцінка Е «3» («задовільно») (60–66): має мінімально достатні знання з дисципліни, зі значними помилками; у загальному недостатньо орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не досить впевнено, з суттєвими помилками застосовує знання ув практичних ситуаціях.

Оцінка FX «2» (35-59) (з можливістю повторного складання): студент не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не виявляє павичок застосовування знань у практичних ситуаціях; демонструє; не виявляє творчі уміння застосування знань, навичок у навчально-дослідній та практичній діяльності.

Оцінка F «2» («незадовільно») (0–34) (без можливості повторного складання): не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не виявляє навичок застосовування знань у практичних ситуаціях.

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. Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания / И.Л. Ганчар. – Минск : Четыре четверти, 2006.- 350 с.
2. Глазирін І.Д. Плавання: навчальний посібник / І.Д. Глазирін. (Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів ВНЗ). – К. : Кондор, 2006. – 502с.
3. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.- 315 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник в 2 т.] / За ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Видавництво НУФВСУ „Олімпійська література”, 2008. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 367 с.
5. Фукс Л.П. Плавання та методика його викладання : навчально-методичний посібник / Л.П. Фукс. – Луцьк, 2013.- 87с.
6. Шульга Л.М. Одоровче плавання / Л.М. Шульга. (Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту). – К. :Олімпійська література, 2008. – 232с.
7. Тиманова Т.С. Многолетняя подготовка плавцов и её индивидуализация (Биолигические основы) / Т.С. Тиманова. - М.: ФиС,

2005.-145с.

8. Тихонов А.М. Плавание: учебно-методическое пособие / А.М. Тихонов, Ю.А. Семенов. - М., 2005.-166с.
9. Хальянд Р. Методы и пути повышения уровня технической подготовки пловцов. / Р. Хальянд, Р. Каал (Плавание). - М.: ФиС, 2005. -352с.
10. Хальянд Р. Модели техники спортивных способов плавания с методикой совершенствования и контроля / Р. Хальянд, Р. Каал (Учебн. матер.). - Таллин, 2006.- 98с.
11. Яковлев Н.И. Проблемы питания спортсменов / Н.И. Яковлев // Теория и практика физической культуры. – К., 2005.- 86с.

Допоміжна

1. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учебное пособие / Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И.– Москва, 2005.- 428с.
2. Ніфака Я.М. Плавання та оздоровча робота в школі / Я.М. Ніфака. – Луцьк, 2007.-113с.
3. Парфенов В.А. Плавание : [учебник для факультетов физического воспитания пединститутов] / В.А. Парфенов. - К. : Вища школа, 2006.- 228с.
4. Парфенов В.А. Тренировка квалифицированных пловцов / В.А. Парфенов, В.Н. Платонов. -М.: ФиС, 2005.-166с.
5. Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса / В.Н. Платонов, С.М. Войцеховский. - М.: ФиС, 2005.-256с.
6. Платонов В.А. Физвоспитания пединституты / В.А. Платонов. - М.: Просвещение, 2007.- 304с.
7. Платонова В.Н. Плавание / В.Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2006.- 493 с.
8. Спортивно - педагогічне удосконалення: програма курсу підвищення спортивної майстерності з плавання для інститутів та університетів. - К.: ІСДО, 2005.- 44с.
9. Тиманова Т.С. Использование некоторых медико-биологических показателей при отборе перспективных юных пловцов / Т.С. Тиманова // Теория и практика физической культуры.- К., 2001.- №6.- С.28-30.