

Силабус курсу
Плавання та методика
його навчання

Освітній ступінь – бакалавр
Галузь знань: 01 освіта/педагогіка
Спеціальність: 017 фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»
Кількість кредитів – 7

Рік підготовки, семестр – 2 роки, V-VIII

семестр

Компонент освітньої програми:

базовий

Дні занять: четвер, 08.00-14.05, КДЮСШ-2

Консультації: понеділок 14.05, ауд. 168

Мова викладання: українська



Керівник курсу

к. н. фіз. вих. та спорту, доц. **Кузь Юрій Степанович**

Контактна інформація fedorovuch.yu@gmail.com

Опис дисципліни

Зважаючи на надзвичайно важливе оздоровче, прикладне та спортивне значення плавання, у дошкільних навчальних закладах, загальноосвітніх школах, ВНЗ I-IV рівнів акредитації, спортивних організаціях, клубах, товариствах, відомствах, поряд з іншими спортивно-педагогічними дисциплінами, згідно з програмами рекомендовано, за наявності матеріально-технічних можливостей, культивувати плавання як засіб фізичного виховання і спорту. Плавання є не тільки одним з найпопулярніших видів спорту та масових форм оздоровлення і відпочинку людей у всьому світі, але і життєво необхідною навичкою та одним з основних засобів фізичного виховання.

Метою навчальної дисципліни “Плавання та методика його навчання” на факультеті фізичного виховання є вивчення студентами теорії, і методики навчання плавання, оволодіння технікою спортивного і прикладного плавання, набуття необхідних знань, умінь і навичок для самостійної педагогічної роботи.

Структура курсу

Години (лек./сем.)	Тема	Результати навчання	Завдання
-----------------------	------	---------------------	----------

2/0	1. Вступ. Предмет плавання	Знати визначення і зміст предмету плавання. Класифікацію основних видів плавальних вправ. Характерні особливості плавання, як засобу фізичного виховання. Його оздоровче, виховне, прикладне і спортивне значення. Місце плавання в державній системі фізичного виховання. Плавання в дошкільних закладах, школах, таборах відпочинку, училищах, технікумах та вузах. Плавання як навчально-педагогічна дисципліна на факультеті фізичного виховання.	Питання
2/0	2. Історичний огляд розвитку плавання	Знати зародження плавання. Перші школи плавання: техніка і методика навчання. Системи навчання плавання А. Ганіке. Шувалівська школа плавання. Плавання в історії олімпійських ігор. Історичний огляд розвитку техніки плавання, методики навчання, спортивного тренування. Розвиток плавання в Україні та сусідніх країнах. Успіхи українських плавців.	Питання
2/2	3. Загальні основи техніки плавання	Знати основи техніки плавання. Основні фактори, що впливають на техніку плавання. Вплив на техніку плавання анатомічних факторів будови тіла та фізіологічних функцій. Темп, ритм рухів. Крок плавця. Кут атаки. Циклова швидкість.	Питання
2/2	4. Техніка спортивного плавання	Знати техніку спортивних способів плавання кролем на грудях, кролем на спині, дельфіном і брасом (положення тіла і голови; техніка рухів рук; техніка дихання; техніка рухів ніг; узгодження рухів). Старти, їх різновиди. Повороти та їх класифікація.	Питання
0/8	5. Вивчення підготовчих вправ для освоєння з водою.	Вивчити основні групи вправ для освоєння з водним середовищем. Вміти показати та пояснити техніку виконання кожної вправи, послідовність виконання окремих вправ. Характеристика головних помилок і прийомів, їх усунення.	Питання Завдання
0/26	6. Техніка і методика навчання плавання кролем на грудях, старту з тумбочки і повороту.	Вивчити окремі елементи техніки плавання і їх узгодження у такій послідовності: рухи ніг; рухи рук і дихання; узгодження рухів рук, ніг і дихання; старт, поворот, засвоєння способу плавання в цілому. Удосконалення техніки плавання вивченим способом.	Завдання
0/2 2	7. Техніка і методика навчання плавання кролем на спині, старту з води і повороту.	Вивчити окремі елементи техніки плавання і їх узгодження у такій послідовності: рухи ніг; рухи рук і дихання; узгодження рухів рук, ніг і дихання; старт, поворот, засвоєння способу плавання в цілому. Удосконалення техніки плавання вивченим способом.	Завдання
0/2 2	8. Техніка і методики навчання плавання способом батерфляй	Вивчити окремі елементи техніки плавання і їх узгодження у такій послідовності: рухи ніг; рухи рук і дихання; узгодження рухів рук, ніг і дихання; засвоєння способу плавання в цілому. Удосконалення техніки плавання вивченим способом.	Завдання

0/2 6	9. Техніка і методики навчання плавання способом брас	Вивчити окремі елементи техніки плавання і їх узгодження у такій послідовності: рухи ніг; рухи рук і дихання; узгодження рухів рук, ніг і дихання; засвоєння способу плавання в цілому. Удосконалення техніки плавання вивченим способом.	Завдання
2/2	10. Основи техніки прикладного плавання	Вміти охарактеризувати та знати види прикладного плавання, техніку плавання на боці, пірнання в глибину та в довжину; рятування потопуючого; подолання водних перепон; прості стрибки у воду.	Питання
0/2 0	11. Вивчення техніки плавання на боці	Знати загальні характеристики основних елементів техніки і їх узгоджень. Вивчити окремі елементи техніки плавання і їх узгодження у такій послідовності: рухи ніг; рухи рук і дихання; узгодження рухів рук, ніг і дихання; засвоєння способу плавання в цілому. Удосконалення техніки плавання вивченим способом.	Завдання
0/6	12. Вивчення техніки пірнання в глибину і довжину, подолання водних перешкод	Знати прийоми затримки дихання та вміти зануритися у воду ногами і головою вниз, долати перешкоди, переправлятися за допомогою допоміжних засобів, плавати в одязі.	Завдання
0/1 2	13. Надання допомоги потерпілому на воді	Вміти надати допомогу потопуючому на воді, знати способи підпливання, підняття з дна, звільнення від захватів, транспортування, техніку застосування штучного дихання.	Завдання
2/4	14. Основи методики навчання плавання	Знати зміст, завдання, етапи, форми, засоби, принципи та методи навчання плавання.	Питання
2/4	15. Організація і методика роботи по плаванню з дітьми	Вміти організувати роботу з плавання в дитячому садку, загальноосвітній школі, відділеннях ДЮСШ, таборі відпочинку та в абонементній групі у вигляді навчання, тренування, масового купання, ігор і розваг на воді.	Питання
2/4	16. Спортивне тренування плавців	Знати специфічні принципи, основні засоби, практичні методи та зміст спортивного тренування, планування і структуру тренувального заняття.	Питання
1/4	17. Організація, проведення і суддівство змагань з плавання	Знати особливості організації дитячих змагань, їх рівні, види та правила, положення і програму змагань, режим змагань, вимоги до суддівської колегії, нагородження переможців, документацію змагань, вміти її оформити та провести змагання.	Питання

1/2	18. Планування і облік навчально-спортивної роботи з плавання	Вміти планувати та вести облік навчально-спортивної роботи з плавання в дитячому садку, середній школі, відділеннях ДЮСШ та абонементних групах при басейнах. Знати види та документи планування.	Питання
0/2 4	19. Проведення та обговорення уроків з плавання	Вміти підготувати конспект і провести заняття з плавання	Завдання

Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОП	Програмні компетентності
ЗК 1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
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 5	Здатність планувати та управляти часом.
ЗК 10	Здатність бути критичним і самокритичним.
ЗК 11	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК 12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ФК 1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
ФК 2	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
ФК 5	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
ФК 7	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 8	Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
ФК 9	Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
ФК 10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
ФК 12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
ФК 14	Здатність до безперервного професійного розвитку.
ПРН 1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПРН 5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ПРН 6	Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.
ПРН 7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН 8	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
ПРН 9	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
ПРН 10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
ПРН 13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПРН 14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН 15	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН 16	Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.
ПРН 17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
ПРН 18	Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.
ПРН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Літературні джерела

1. Буртко К.Н. История развития плавания / К.Н. Буртко // Детский тренер. – 2008. - №3. – С. 116-128.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: Астрель: ФСТ, 2005. – 159 с.
3. Викулов А.Д. Плавание / А.Д. Викулов. – М.: Владос пресс, 2004. – 367с.
4. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник / І.Д. Глазирін. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
5. Гончар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч II: Учебник. – Одесса: Друк, 2006. – 696 с.
6. Гончар И.Л. Технология обучения плаванию: учеб. пособие для вузов физ. культуры / И.Л. Гончар. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 271 с.
7. Іваськів С.М. Плавання з методикою викладання / С.М. Іваськів. – Т.: ТНПУ, 2003. – 108 с.
8. Каунсилмен Джеймс Е. Спортивное плавание. Пер. с англ. Москва: ФиС, 1982. – 208 с.
9. Люсерио Б. Плавание : 100 лучших упражнений / Блайт Люсерио. – М.: Эксмо, 2010. – 279 с.
10. Морозов С.Н. Прикладное плавание: учеб. пособие / С.Н. Морозов, Е.А. Табакова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2008. – 23с.
11. Никитский Б.Н. Плавание / Б.Н. Никитский. – М.: Просвещение, 1988. – 301 с.
12. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432с.
13. Осокина Т.И. Как научить детей плавать (пособие для воспитателей) / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.
14. Парфенов В.О. Плавание / В.О. Парфенов. – К.: Высшая школа, 1978. – 286 с.
15. Плавання: навчальний посібник для вчителів загально-освітніх шкіл / Під загальною редакцією професора Ж.Л. Козіної. – Харків. ТОЧКА., 2013. – 292 с.
16. Платонов В.Н. Тренировка плавцов высокого класса / В.Н. Платонов., С.М. Вайцеховский. – М.: ФиС, 1985. – 256 с.
17. Пыжов В.В. Средства повышения эффективности обучения плавания в пионерских лагерях // Плавание: сборник статей, 1986. – 45 с.
18. Скалій О.В. Азбука плавання для батьків та дітей. – Тернопіль: Астон. – 2003 – 72с.
19. Спортивное плавание / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996. – 430 с.
20. Спортивное плавание: путь к успеху : в 2 кн. / под общ. ред. В.Н. Платонова. – К. : Олимп. Лит., 2012. Кн. 1. – 480 с.
21. Спортивное плавание: путь к успеху : в 2 кн. / под общ. ред. В.Н. Платонова. – К. : Олимп. Лит., 2012. Кн. 2. – 544 с.

Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань в процесі заняття.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбутись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль 1 (теми 1-4) усне опитування, тести, завдання	8
Модуль 2 (теми 5-9) тести, завдання	25
Модуль 3 (теми 10-13) усне опитування, тести, завдання	17
Модуль 4 (теми 14-18) усне опитування, тести, завдання	10
Модуль 5 (теми 19) завдання	10
ІНДЗ (теми 1-19)	10
Підсумковий контроль (теми 1-19) – тести, завдання	20

До Силабусу також готуються матеріали навчально-методичного комплексу:

- 1) Навчальний контент (розширений план лекцій)
- 2) Тематика та зміст практичних робіт
- 3) Завдання для підсумкового контролю (залікові питання)
- 4) Електронне навчання в системі MODLE