

Форма № Н - 3.04у

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО
Навчально-науковий інститут механічної інженерії, транспорту
та природничих наук
Кафедра здоров'я людини та фізичної культури



ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор з науково-педагогічної
та методичної роботи

Віктор КОСТІН

08 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ


ООК-20 ПЛАВАННЯ ТА МЕТОДИКА ЙОГО ВИКЛАДАННЯ

освітній ступінь «Бакалавр»
спеціальність 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»

освітньо-професійна програма «Середня освіта (Фізична культура)»

КРЕМЕНЧУК 2023

Робоча програма навчальної дисципліни «Плавання та методика його викладання» розроблена на основі освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)» та відповідних нормативних документів.

Робочу програму розробив: к. фіз. вих., старш. викл.  Олег СКИРТА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової кафедри освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)», спеціальності 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»,

протокол № 1 від «28» 08 2023 р.

Гарант освітньо-професійної програми  Тамара ЛОШИЦЬКА

Завідувач кафедри _____ Олена АНТОНОВА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні методичної комісії КрНУ зі спеціальності 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»,

протокол № 1 від «28» 08 2023 р.

Голова методичної комісії  Тамара ЛОШИЦЬКА

©КрНУ, 2023 рік
©Скирта О.С., 2023 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	<u>Галузь знань</u> <u>01 Освіта / Педагогіка</u>		
Модулів – 1	<u>Спеціальність:</u> <u>014.11 «Середня освіта</u> <u>(Фізична культура)»</u> <small>(шифр і назва)</small>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 1		5-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання		Семестр	
Загальна кількість годин – 180		5-й	-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 6	Освітній ступінь: бакалавр	6 год.	– год.
		Практичні, семінарські	
		54 год.	– год.
		Лабораторні	
		– год.	– год.
		Самостійна робота	
	120 год.	– год.	
	Вид контролю: диф. залік		

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:
для денної форми навчання – 0,5

* 1 кредит = 30 год.

Кількість кредитів = $\frac{\text{загальна кількість годин}}{30}$

2 Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Плавання та методика його викладання» є формування у студентів цілісної системи знань, умінь і навичок щодо проведення занять з плавання та методики навчання техніки різних способів плавання.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Плавання та методика його викладання» є:

– формування навички адекватної поведінки на воді; оволодіння технікою полегшених способів плавання, прикладним плаванням, зміцнення здоров'я тощо;

– озброєння майбутніх фахівців спеціальними знаннями, навичками і вміннями;

– оволодіння технікою різних способів плавання;

– вивчення особливостей методики викладання навчання плавання;

– формування у студентів мотивації до занять плаванням.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: історію виникнення та розвитку плавання, термінологію плавання, прикладне значення плавання, техніку та методику навчання різних способів плавання; психологічні особливості поведінки дітей у воді; методику організації, планування та проведення занять у воді з дітьми різного віку; способи підвищення інтересу до занять плаванням у дітей.

уміти: вільно користуватися спеціальною професійною термінологією, на високому рівні демонструвати техніку різних способів плавання, обирати ефективні засоби для вирішення завдань на уроці з плавання, здійснювати індивідуальний, виконувати контроль в процесі проведення занять та сприяти формуванню мотивації в учнів до занять плаванням.

Навчальна дисципліна має на меті сформувати та розвинути наступні компетентності студентів, необхідні для подальшої професійної діяльності:

Спеціальні (фахові) компетентності:

ФК 4.Здатність формувати в учнів ключові компетентності та уміння, а також здійснювати інтегроване навчання

ФК 5.Здатність добирати й використовувати сучасні ефективні методики і технології фізичного виховання і гармонійного фізичного розвитку учнів

ФК 9.Здатність визначати і враховувати в освітньому процесі вікові, фізіологічні та інші індивідуальні особливості учнів

ФК 15. Здатність використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу, популяризувати сучасні рухові програми серед учнів та членів педагогічного колективу членів педагогічного колективу

ФК 19. Здатність самостійно проводити уроки фізкультури з дітьми різного шкільного віку, проводити різні види і форми фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів у поза навчальний час

Програмні результати навчання:

ПРН 7. Грунтовні знання навчального предмета «Фізична культура» (зміст, мета, завдання, принципи, методи) і можливостей його інтеграції з іншими

навчальними предметами. Система фізичного виховання в Україні.

ПРН 8. Форми організації занять з фізичного виховання. Особливості та різновиди шкільних уроків фізкультури. Їх мета, завдання. Функції учителя фізкультури. Зміст педагогічного аналізу уроку.

ПРН 15. Критерії педагогічної майстерності вчителя фізкультури. Рухова, мовна, психологічна, інтелектуальна підготовка вчителя фізкультури. Шляхи вдосконалення.

ПРН 19. Володіти технікою виконання та методиками навчання руховим діям, передбаченим програмним матеріалом з предмету «Фізична культура». Підтримувати власну рухову підготовку із передбачених програмою видів спорту, на рівні масових розрядів.

ПРН 20. Добирати відповідні засоби, методи навчання та розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних особливостей учнів, курсу навчання тощо.

ПРН 28. Організовувати освітнє середовище та процес фізичного виховання зокрема, з урахуванням правил безпеки життєдіяльності, безпеки спортивних рухів, санітарії та гігієни, протиепідемічних правил. Проводити просвітницьку роботу щодо профілактики спортивного травматизму

3 Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1 Історія розвитку та основи навчання в плаванні

Тема 1. Плавання як один з найпопулярніших видів спорту у фізичному вихованні дітей

Історія розвитку плавання. Розвиток плавання в Україні. Історія розвитку методики тренування в плаванні. Поняття та спеціальні терміни. Властивості води. Чинники, що визначають техніку плавання. Основи системного підходу до вивчення плавання. Басейни, обладнання та інвентар для занять плаванням.

Тема 2. Теоретичні основи навчання плавання

Рухові навички та етапи навчання. Принципи, методи та засоби навчання. Рухливі ігри як засіб навчання плавання. Загальна схема навчання плавання.

Тема 3. Основи методики початкового навчання плавання

Початкове навчання плавання. Підготовка дихання плавців-початківців. Методика подолання фактора страху води у процесі початкового навчання плавання. Методика прискореного навчання плавання. Техніка полегшених способів плавання. Використання жестів та умовних сигналів у процесі навчання в басейні.

Тема 4. Методика навчання спортивних способів плавання

Коротка історія розвитку способів плавання: кроль на грудях, кроль на спині та брас. Загальна характеристика та аналіз техніки способів: кроль на грудях, кроль на спині та брас. Аналіз техніки та методики навчання спортивних способів плавання: кроль на грудях, кроль на спині та брас. Ознайомлення з технікою способу бетерфляй (дельфін). Ознайомлення з технікою старту та поворотів у спортивному плаванні.

Тема 5. Організація занять з плавання

Урок як основна форма проведення занять. Контроль адекватності навантаження за зовнішніми та іншими ознаками. Правила поведінки на воді. Надання першої допомоги потопаючому.

Тема 6. Організація та проведення змагань з плавання

Підготовка до проведення змагань. Склад та обов'язки суддівської колегії. Основні правила проведення змагань з плавання.

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	інд	с.р.	л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	120	6	34			80						
Модуль 1												
Змістовий модуль 1 Історія розвитку та основи техніки плавання												
Тема 1. Плавання як один з найпопулярніших видів спорту у фізичному вихованні дітей	30	2	8			20						
Тема 2. Теоретичні основи навчання плавання	30	2	8			20						
Тема 3. Основи методики початкового навчання плавання	28		8			20						
Тема 4. Методика навчання спортивних способів плавання	30		10			20						
Тема 5. Організація занять з плавання	32	2	10			20						
Тема 6. Організація та проведення змагань з плавання	30		10			20						
Усього годин:	180	6	54			120						

5 Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		ДФН	ЗФН
1			
2			
	Усього:		

6 Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Поняття та спеціальні терміни, властивості води, басейни, обладнання, інвентар для занять плаванням	8
2	Теоретичні основи початку плавання	8
3	Основи методики початкового навчання плавання	8
4	Методика навчання спортивних способів плавання	10
5	Організація занять з плавання	10
6	Організація та проведення змагань з плавання	10
	Усього:	54

7 Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		дфн	зфн
1			
2			
	Усього:		

8 Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Плавання як один з найпопулярніших видів спорту у фізичному вихованні дітей	20
2	Теоретичні основи навчання плавання	20
3	Основи методики початкового навчання плавання	20
4	Методика навчання спортивних способів плавання	20
5	Організація занять з плавання. Урок – основна форма проведення занять. Контроль у процесі проведення занять	20
6	Організація та проведення змагань з плавання. Підготовка. Положення. Суддівська колегія. Основні правила проведення змагань. Звіт про змагання	20
	Усього:	120

9 Методи навчання

1. Словесні методи (лекції, розповідь, пояснення, тощо).

2. Наочні методи (демонстрування, показ).
3. Практичні методи (виконання завдань на практичних заняттях).

10 Методи контролю

Поточні види контролю: робота на лекції (контроль відвідування, ведення конспекту лекцій); поточний та підсумковий контроль знань (індивідуальне опитування, контроль виконання тестів, реферати, оцінка якості підготовки та захисту індивідуальних завдань, що виконуються під час аудиторних занять та під час самостійної роботи); робота студентів на практичних заняттях (контроль відвідування і підготовки до заняття, наявність конспекту, оцінювання активності студента на практичних заняттях). Підсумковий вид контролю: залік.

11 Розподіл балів, що отримують студенти

Вид контролю	Максимальний бал
Лекції: відвідування – 5 конспект – 5	10
Поточний і підсумковий контроль: опитування – 15 проведення фрагменту практичного заняття – 5	20
Робота студента на практичних заняттях: відвідування і підготовка до занять – 40 рівень оволодіння технікою плавання – 10	50
Залік: теоретичні питання – 10 рівень оволодіння способів плавання – 10	20
Усього:	100

Шкала оцінок			
Оцінка за національною шкалою		Проміжок за накопичувальною бальною шкалою	Оцінка ЄКТС
Іспит, диф.залік, курсовий проект (робота)	залік		
Відмінно	зараховано	90 – 100	A Відмінно
Добре		82 – 89	B Дуже добре
		74 – 81	C Добре
Задовільно		64 – 73	D Задовільно
	60 – 63	E Достатньо	

Незадовільно	не зараховано	35 – 59	FX	Незадовільно (дозволяється перескладання)
		1 – 34	F	Неприйнятно (повторне вивчення навчальної дисципліни)

12 Методичне забезпечення

1. Методичні вказівки щодо практичних занять з дисципліни «Плавання та методика його викладання» для студентів денної форми навчання зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (фізична культура)» освітнього ступеня «бакалавр». Кременчук: редакційно-видавничий відділ КрНУ, 2023.

2. Методичні вказівки щодо виконання самостійної роботи з дисципліни «Плавання та методика його викладання» для студентів денної форми навчання зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (фізична культура)» освітнього ступеня «бакалавр». Кременчук: редакційно-видавничий відділ КрНУ, 2023.

13 Рекомендована література

Базова

1. Абсалямов Т. М., Платонов В. Н., Шабир М. М. Структура совещательной деятельности пловцов. Плавание. Киев: Олимпийская литература, 2000. С. 121–139.

2. Булгакова Н. Ж., Булатова М. М., Платонов В. Н. Предварительный и промежуточный отбор пловцов и их ориентация на втором и третьем этапах подготовки // Плавание. Киев: Олимпийская литература, 2000. С. 155–167.

3. Глазирін І. Д. Плавання: навч. посібник. Київ: Кондор, 2006. 502 с.

4. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Киев: Олимпийская литература, 2011. 480 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для викл. і студ. ВНЗ за ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 2. Київ: Олімпійська література, 2012. С. 90–105.

6. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. Харків: ОВС, 2007. 259 с.

7. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2009. 272 с.

8. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2009. 248 с.

Допоміжна

9. Лошицька Т.І., Скірта О.С., Сорокіна С.О. Способи оцінювання індивідуальної фізичної підготовленості старшокласників відповідно до запитів

військового часу. *Імідж сучасного педагога* : електрон. наук. фах. журн. (категорія «Б»). 2023. № 5 (212). С.138–143.

10. Лошицька Т.І., Скирта О. С., Біліченко О.О. Актуальний стан фізичного розвитку юнаків старшого шкільного віку як невирішене педагогічне завдання уроків фізкультури. *Імідж сучасного педагога : електронний науковий фаховий журнал (категорія «Б»), №4. 2023. С.113-118.*

11. Скирта О.С., Біліченко О.О., Лошицька Т.І. [Визначення рівня техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів-школярів.](#) The journal was officially founded on June 1, 1999, 2022.

12. Біліченко О.О., Лошицька Т.І., Скирта О.С. [Психологічні особливості студентів різної статі та їх ставлення до дисципліни «Фізичне виховання».](#) *Електронний науковий фаховий журнал «Імідж сучасного педагога», №3 (204).2022. С.99–105.*

13. Скирта О.С., Лошицька Т.І., Кравченко А.О., Біліченко О.О. Використання популярних рухових програм як засіб підвищення рейтингу якості уроку фізкультури у школі. *Електронний науковий фаховий журнал «Імідж сучасного педагога», №6 (201).2021. С. 82–88.*