



СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Теорія і методика викладання плавання»

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)
Спеціальність – 017 «Фізична культура і спорт»
Рік навчання 3, семестр 5,
Форма навчання: денна
Кількість кредитів ЄКТС 4
Мова викладання: українська

Лектор курсу

Шмаргун Віталій Миколайович, доктор
психологічних наук, професор

Контактна інформація лектора
(e-mail)

корпус 9, к. 23, тел. 527-83-54
e-mail: shmargun2012@ukr.net

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання плавання» є забезпечення студентів необхідними теоретичними знаннями і практичними навичками для проведення занять з плавання, а також формування у студентів професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, що забезпечують теоретичну та практичну підготовку вчителів, тренерів та інструкторів з плавання.

Основними завданнями вивчення дисципліни є:

формуванню професійні уміння тренера (інструктора) з плавання та комплексні знання, уміння та навички з плавання;

навчити дотримуватись встановлених норм і правил безпечного проведення занять з плавання;

сформуванню уміння організувати і проводити навчання та тренування зі спортивного плавання;

сформуванню професійно-педагогічних вмінь з метою вирішення завдань початкового навчання плаванню осіб різних вікових груп, оздоровлення, а також організації та проведення змагань з плавання;

навчити складати програми для початкового навчання плаванню різних вікових груп населення;

навчити застосовувати одержані знання для пропагування плавання та масового залучення займатись ним.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

- **досягти таких програмних результатів навчання:**

РН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

РН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

РН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

PH 8 Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

- **оволодіти такими компетентностями:**

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК 1 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4 Здатність працювати в команді.

ЗК 5 Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 10 Здатність бути критичним і самокритичним.

Фахові компетентності:

СК13датність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 2 Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 12 Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Год (лекц/ прак/сам роб)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
Модуль 1. Основи спортивного плавання.				
Тема 1. Вступ до дисципліни «Теорія і методика викладання плавання», основна термінологія. Історія розвитку плавання. Основи техніки плавання.	2/2/4	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.	1. Практичного заняття: аналіз методик викладання плавання, Аналіз техніки різних стилей плавання.	12 б.
			2. Самостійної роботи: вивчити класифікацію та термінологію, історію розвитку плавання.	12 б.
Тема 2. Правила змагань зі спортивного плавання.	2/2/4	Знати правила проведення змагань з плавання. Вміти оформлювати документацію для проведення та організації змагань з плавання.	1. Розв'язання ситуаційних задач з правил суддівства змагань з плавання.	12 б.
			2. Скласти протокол змагань з плавання. Заповнити звіт про змагання з плавання.	12 б.

Тема 3. Теоретико-методичні основи побудови тренувального процесу у спортивному плаванні.	2/2/8	Розуміти сутність принципи навчання і тренування плавця. Основні засоби і методи тренування плавців.	1. Скласти орієнтовний мікроцикл тренувальних занять плавців на етапі початкової підготовки.	12 б.
			2. Самостійна робота Річний цикл підготовки плавців.	Перевірка завдань самостійної роботи (ЕНК) 6 б.
Тема 4. Складання плану-конспекту тренувального заняття плавців різної кваліфікації.	2/4/8	Розуміти дидактичні і методичні принципи складання плану – конспекту заняття з плавання. Ознайомитись з навчальною програмою з плавання для ДЮСШ.	1. Оформити розгорнутий план-конспект навчально-тренувального заняття з плавання та провести частину навчально-тренувального заняття з плавання.	12 б.
			2. Самостійна робота: Складання плану-конспекту тренувального заняття плавців різної кваліфікації.	Перевірка завдань самостійної роботи (ЕНК) 6 б.
Тема 5. Методика виховання витривалості плавців.	2/2/4	Знати специфічні принципи, основні засоби, практичні методи та зміст спортивного тренування для розвитку витривалості у плавців.	1. Практичного заняття: аналіз методів розвитку витривалості з метою виявлення найбільш ефективних.	12 б.
			2. Написання реферату.	4 б.
Модуль 2. Методика навчання техніці спортивних і прикладних способів плавання.				
Тема 6. Особливості техніки плавання кролем на грудях.	1/6/6	Засвоїти техніку плавання способом кроль на грудях.; 2. Проаналізувати типові помилки у положенні тулуба; 3. помилки під час рухів ніг; 4. під час рухів рук; 5. помилки під час дихання.	1. Контрольний норматив з техніки плавання вільним стилем.	12б.
			2. Складання плану-конспекту з навчання техніки плавання вільним стилем.	12 б.
Тема 7. Техніка плавання кролем на спині.	1/6/6	Засвоїти техніку плавання способом кроль на спині.; 2. Проаналізувати типові помилки у положенні тулуба; 3. помилки під час рухів ніг; 4. під час рухів рук; 5. помилки під час дихання.	1. Контрольний норматив з техніки плавання на спині.	12 б.
			2. Складання плану-конспекту з навчання техніки плавання на спині.	12 б.

Тема 8. Навчання техніці плавання батерфляй.	1/7/6	Сформувати навички техніки плавання способом батерфляй. Визначити фази роботи рук та ніг; 2. Проаналізувати типові помилки у положенні тулуба; 3. типові помилки під час рухів ніг; 4. типові помилки під час рухів рук; 5. типові помилки під час дихання.	1. Контрольний норматив з техніки плавання способом батерфляй.	12 б.
			2. Складання плану-конспекту з навчання техніки плавання способом батерфляй.	12 б.
Тема 9. Техніка плавання брасом.	1/6/6	Сформувати навички техніки плавання способом брас. Визначити фази роботи рук та ніг; 2. Усвідомити типові помилки у положенні тулуба; 3. типові помилки під час рухів ніг; 4. типові помилки під час рухів рук; 5. типові помилки під час дихання.	1. Контрольний норматив з техніки плавання способом брас.	12 б.
			2. Складання плану-конспекту з навчання техніки плавання способом брас.	12 б.
Тема 10. Особливості техніки поворотів і стартів.	1/6/6	Засвоїти техніку виконання стартів з тумбочки та з води. Вклеїти малюнки, що ілюструють техніку виконання стартів з тумбочки та з води; Аналіз типові помилки під час виконання стартів.	1. 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.	12 б.
			2. Самостійної роботи: Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки стартів та поворотів.	Перевірка завдань самостійної роботи (ЕНК) 6 б.
Тема 11. Прикладні способи плавання.	2/2	Засвоїти методику проведення занять для навчання та удосконалення техніки прикладного плавання. Плавання на боці: рухи ногами, рухи руками, дихання; поєднання рухів руками і ногами, загальна узгодженість рухів при плаванні в повній координації.	1. Теоретично вивчити: 1. Вправи, що використовуються для навчання і вдосконалення техніки плавання способом на боці: а) на суші; б) у воді. Прийоми збільшення затримки дихання під водою (гіпервентиляція, кисневі маски); 2. Засоби безпеки під час пірнання; 3. Способи звільнення від захватів потопуючого. Вклеїти малюнки способів звільнення від захватів потопуючого.	12 б.
			Самостійна робота: Законспектувати і теоретично засвоїти: 1. Долікарську допомогу потопельникам. 2. Рятувальний інвентар, що застосовується при рятуванні	Перевірка завдань самостійної роботи (ЕНК) 4 б.

			потопаючого (рятувальний круг, куля, «кінець Александрова», багор).	
Всього за навчальну роботу				70 б
Екзамен				30 б
Всього за курс				100

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Роботи потрібно подати не пізніше визначених термінів, якщо завдання здаються із запізненням, без поважних причин, вони оцінюються нижче. Перескладання модулів можливе за наявності поважних причин (наприклад, через хворобу).
Політика щодо академічної доброчесності:	Відповідно до п. 3 статті 58 Закону України «Про вищу освіту», Положення про академічну доброчесність у Національному університеті біоресурсів і природокористування України, студенти, які навчаються на курсі, повинні дотримуватися принципу доброчесності при виконанні завдань та курсової роботи
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. У разі наявності об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в онлайн формі за погодженням із деканом факультету).

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ СТУДЕНТІВ

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	Заліків
90-100	відмінно	Зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Ворона, В. В. Плавання : навчальний посібник : для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / В. В. Ворона, С. В. Заяц. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2023. 166 с.
2. Грузевич, І. В. Теорія і методика викладання плавання у закладах освіти / Ірина Володимирівна Грузевич. м. Вінниця. 2021. 120 с.
3. Звонар, В. В. Петрушко, М. І., Мордвінцев, Г. О. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання : навч. посіб / В. В. Звонар, М. І. Петрушко, Г. О. Мордвінцев; рец. : І. І. Маріонда, М. В. Молнар. Ужгород : УжНУ, 2021. 88 с.
4. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР. Харків, 2020. 143 с.
5. Степаненко, В. Ю. Плавання з методикою викладання : навч.-метод. посіб. для здобувачів спеціальності «Середня освіта." Фізична культура " / В. Ю. Степаненко, О. Ф. Очкалов ; ДЗ «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2021. 100 с.
6. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / Н. А. Дакал та ін. Київ: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2021. 216 с.
7. Шишкин, О. Теорія і методика викладання плавання. Київ. КНТ, 2021. 50с.
8. Шмаргун, В. М.. Мірошніченко, В.В. Плавання з методикою викладання. навч. посіб. Київ: Нубіп, 2019. 86 с.
9. Шульга, Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник. Київ. Олімпійська література, 2008. 232 с.

Додаткові:

1. Бикова В.А. Технологія прискороного навчання плаванню // Теорія і практика фізичної культури. 2000. № 16. С. 41 - 42.
2. Плавання та методика його викладання : навч. посіб. / Д. Оленів, О. Юденко, В. Шемчук та ін. К. : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2022. 124 с
3. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; Комун.закл.«Харків. гуманітар.–пед. акад.» Харків. облради. Харків, 2020. 143 с.
4. Плавання з методикою викладання : навч.-метод. посіб. / уклад. : М. Ю. Ячнюк, І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216с.
5. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. Київ. Олімпійська література, 2007. 233 с.
6. Стиль плавання брас [Електронний ресурс] : метод. вказівки до практичної роботи : для студентів НТУ "ХПІ" денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни "Фізичне виховання" спеціалізація з виду спорту "Плавання" / уклад.: О. І. Блошенко [та ін.] ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Електрон. текст. дані. Харків, 2023. 37 с.
7. Стиль плавання батерфляй [Електронний ресурс] : метод. рекомендації до практичної роботи : для студентів НТУ "ХПІ" денної форми навчання усіх спец. з дисципліни "Фізичне виховання" спеціалізація з виду спорту "Плавання" / уклад.: О. І. Блошенко [та ін.] ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Електрон. текст. дані. Харків, 2022. 30 с.
8. Клімакова С. М. Гармонія комплексного плавання : посіб. для тренерів з плавання та здобувачів вищ. освіти за спец. : 017 – «Фізична культура і спорт» та 014 – «Фізична культура» / С. М. Клімакова, В. Г. Смелова ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків : [б. в.], 2022. 113 с.

Інформаційні ресурси:

1. <https://www.fplviv.com/>
2. <http://www.fplviv.com/>
3. <http://www.fina.org/H2O/>
4. <http://uk.wikipedia.org/>