

Міністерство освіти і науки України
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРИНЧЕНКА
Кафедра спорту та фітнесу

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи


О.Б. Жильцов
“ 04 ” “ 09 ” 2017 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СЕКЦІЇ

«ПЛАВАННЯ»

Освітній рівень:
Перший (бакалаврський)

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

2017– 2018 рік

| | |
|--|-------------------------------|
| КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРИНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02186554 | |
| Начальник відділу моніторингу якості освіти | |
| Програма № <u>12.28.147</u> | |
| (підпис): <u>Жильцов</u> | (прізвище, ініціал): <u>Ж</u> |
| « » 20 <u>17</u> р. | |

Робоча навчальна програма секції «Плавання» для студентів усіх спеціальностей університету, 2017 р. - 16 с.

Розробники:

Зеленюк Оксана Володимирівна, доцент кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

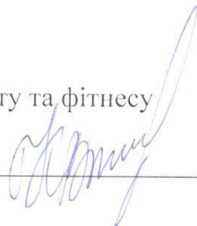
Іванько Валентина Володимирівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Портна Ірина Леонідівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол №1 від 1 вересня 2017 року

Завідувач кафедри спорту та фітнесу

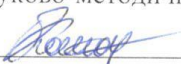


/ В.В. Білецька /

Години відповідають робочому навчальному плану.

Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи



/ О.С. Комоцька /

ЗМІСТ

| | | |
|---|---|----|
| Пояснювальна записка | | 4 |
| Структура програми роботи секції «Плавання» | | |
| I. | Опис роботи секції «Плавання» | 6 |
| II. | Тематичний план роботи секції | 7 |
| III. | Навчально-методична карта | 9 |
| IV. | Програма роботи секції | 10 |
| V. | Умови визначення навчального рейтингу для студентів | 12 |
| VI. | Рекомендована література | 14 |

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма секції «Плавання» визначає обсяги знань, що їх повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритм вивчення навчального матеріалу, а також складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Навчальна програма секції плавання є організаційно-програмним документом, що визначає зміст фізичного виховання як процесу оволодіння знаннями теорії та методики фізичного виховання; формування фізичної підготовленості студентів, вмінь та навичок виконання щодо плавання; виховання патріотизму, колективізму та загальнолюдських цінностей.

Основним організаційно-педагогічним принципом програми є диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях зі студентами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Мета роботи - послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти, а також формування фізичних здібностей студентів і вміння реалізовувати їх у соціально-професійній та фізкультурно-спортивній діяльності.

Завдання:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту;

- формування у студентів системи знань щодо фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи;
- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення належного рівня підготовленості та працездатності протягом всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок плавання, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей та властивостей особистості;
- набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної та професійно–прикладної фізичної підготовленості випускників КУ імені Бориса Грінченка до життєдіяльності й обраної професії;
- набуття студентами здатності до виконання на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм підготовки бакалаврів.

Контрольні нормативи складені у відповідності до вікових та індивідуальних закономірностей формування та розвитку студента.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: фізичне виховання, секція «Плавання»

| Курс: | Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни |
|---|---|--|
| <p>Кількість кредитів: ECTS – 2</p> <p>Змістові модулі: 2 модулів</p> <p>Загальний обсяг (години): 120 годин</p> <p>Тижневих годин: 2 години</p> | <p>Для всіх спеціальностей</p> <p>Освітній рівень <i>Другий «бакалаврський»</i></p> | <p>Нормативна</p> <p>Рік підготовки: 2</p> <p>Семестр: 3,4</p> <p>Практичні заняття: 56 годин</p> <p>Самостійна робота: 56 годин</p> <p>Модульний контроль: 8 години</p> <p>Вид контролю: <u>залік</u></p> |

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН РОБОТИ

СЕКЦІЇ «ПЛАВАННЯ»

| № п/п | Назви теоретичних розділів | Кількість годин | | | | |
|--|--|-----------------|-----------|--------------------|-------------------|--------------------------------|
| | | Разом | Практичні | Модульний контроль | Самостійна робота | Підсумковий модульний контроль |
| III семестр Змістовий модуль 1 Плавання | | | | | | |
| 1. | Тема. Плавання. Загальна фізична підготовка. | | 2 | | | |
| 2. | Вправи для ознайомлення з фізичними властивостями води (текучістю, щільністю, в'язкістю). Елементарні рухи у воді. | | 2 | | | |
| 3. | Вправи, спрямовані на занурення обличчя у воду та відкривання очей під водою. | | 4 | | | |
| 4. | Вправи, спрямовані на спливання та лежання на воді та видих у воду. | | 4 | 4 | 28 | |
| 5. | Вправи, спрямовані на ковзання. | | 4 | | | |
| 6. | Навчання техніці прикладних способів плавання. | | 6 | | | |
| 7. | Навчання техніці плавання кролем. | | 6 | | | |
| Разом | | 60 | 28 | 4 | 28 | залік |
| IV семестр Змістовий модуль 2 Плавання | | | | | | |
| 1. | Тема. Плавання. Навчання техніці стартів. | | 2 | | | |
| 2. | Навчання техніці повороту «маятником». | | 4 | 4 | 28 | |
| 3. | Навчання техніці плавання брасом. | | 4 | | | |
| 4. | Навчання техніці плавання на спині. | | 4 | | | |
| 5. | Навчання техніці плавання на спині. | | 8 | | | |
| 6. | Навчання техніці плавання батерфляєм | | 6 | | | |
| Разом | | 60 | 28 | 4 | 28 | залік |

III. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА

Разом: 120 год., практичні заняття - 56 год., модульний контроль - 8 год., самостійна робота -56, підсумковий контроль – залік. II курс

| Модулі | Змістовий модуль 1 | Змістовий модуль 2 | Змістовий модуль 3 | Змістовий модуль 4 |
|-------------------------------|--|--|--|--|
| Назва модуля | Плавання | Плавання | Плавання | Плавання |
| К-сть балів за модуль | 50 | 50 | 50 | 50 |
| Теми практичних занять | <p>Тема. Плавання. 1.Загальна фізична підготовка (6 год). 2.Вправи для ознайомлення з фізичними властивостями води (текучістю, щільністю, в'язкістю). Елементарні рухи у воді (2 год). 3.Вправи, спрямовані на занурення обличчя у воду та відкривання очей під водою (2 год). 4.Вправи, спрямовані на спливання та лежання на воді (4 год). 5.Вправи, спрямовані на видих у воду (2 год). 6.Вправи, спрямовані на ковзання (4 год). 7.Підготовчі вправи щодо звикання до водного середовища (10 год).</p> | <p>Тема. Плавання. 1.Навчання техніці прикладних способів плавання (14 год). 2.Навчання техніці плавання кролем (16 год).</p> | <p>Тема. Плавання. 1.Навчання техніці Стартів (4 год). 2.Навчання техніці повороту «маятником». (2 год). 3.Навчання техніці плавання брасом (12 год). 4.Навчання техніці плавання на спині(12 год).</p> | <p>Тема. Плавання. 1.Навчання техніці плавання на спині. (14 год). 2.Навчання техніці плавання батерфляєм(16год).</p> |
| Робота на практичному занятті | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Виконання тестового контролю | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Підсумковий контроль | залік | | залік | |

IV. ПРОГРАМА ЗМІСТ ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

I. Теоретичний розділ

Мета і завдання плавання в навчальному процесі фізичного виховання. Механізми оздоровчого впливу занять у водному середовищі на основні системи організму. Загальна гігієна на заняттях плаванням. Правила самоконтролю та техніки безпеки під час занять на воді. Руховий режим. Контрольні нормативи з плавання.

II. Плавання:

Історія розвитку плавання. Історія використання занять у воді з оздоровчою метою. Фізична та спеціальна підготовка плавця. Вивчення спеціально-підготовчих вправ плавця на суші та у воді. Оволодіння навичками занурення обличчя у воду та відкривання очей під водою. Оволодіння навичками спливання та лежання на воді. Оволодіння навичками дихання у воді. Оволодіння навичками ковзання у воді. Оволодіння технікою прикладних способів плавання. Оволодіння технікою повороту «мятником». Оволодіння технікою плавання брасом. Оволодіння технікою плавання на спині. Оволодіння технікою стартів. Оволодіння технікою плавання батерфляєм.

Навчальні нормативи та вимоги

| № | Нормативи | Стать | «2» | «4» | «6» | «8» | «10» |
|---|-------------------------------------|-------|----------|--------|--------|--------|--------------|
| 1 | виконання вправи «поплавок» | Ю | менше 5с | 9-6с | 15-10с | 19-16с | не менше 20с |
| | | Д | менше 5с | 9-6с | 15-10с | 19-16с | не менше 20с |
| 2 | виконання вправи «зірочка на спині» | Ю | менше 9с | 14-10с | 19-15с | 24-20с | не менше 25с |
| | | Д | менше 9с | 14-10с | 19-15с | 24-20с | не менше |

| | | | | | | | |
|---|---------------------------------|---|---|--|---------------------------------------|--|---------------------------------------|
| | | | | | | | 25с |
| 3 | ковзання лежачи на грудях | Ю | не менше 2м | 3м | 6-4м | 9-7м | не менше 10м |
| | | Д | не менше 2м | 3м | 6-4м | 9-7м | не менше 10м |
| 4 | подолання дистанції | Ю | менше 25м (без урахування часу) обраним стилем плавання | подолання дистанції 25м (без урахування часу) обраним стилем плавання | 2х25м двома стилями плавання | 3х25м трьома стилями плавання | 4х25м усіма стилями плавання |
| | | Д | менше 25м (без урахування часу) обраним стилем плавання | подолання дистанції 25м (без урахування часу) обраним стилем плавання | 2х25м двома стилями плавання | 3х25м трьома стилями плавання | 4х25м усіма стилями плавання |

V. УМОВИ ВИЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО РЕЙТИНГУ

Визначення якості засвоєння студентами вимог навчальної програми секції «Плавання» здійснюється за рейтинговою системою.

I семестр

| № | Вид діяльності | Кількість балів за одиницю | Кількість одиниць до розрахунку | Всього |
|--|-------------------------------|----------------------------|---------------------------------|--------|
| 1. | Виконання тестового контролю | 5 | 2 | 10 |
| 2. | Робота на практичному занятті | 3 | 30 | 90 |
| Максимальна кількість балів 100 | | | | |

II семестр

| № | Вид діяльності | Кількість балів за одиницю | Кількість одиниць до розрахунку | Всього |
|--|-------------------------------|----------------------------|---------------------------------|--------|
| 1. | Виконання тестового контролю | 5 | 2 | 10 |
| 2. | Робота на практичному занятті | 3 | 30 | 90 |
| Максимальна кількість балів 100 | | | | |

Залік з фізичного виховання виставляється за умови отримання студентом не менше 60 рейтинг – балів.

Умовою допуску до складання контрольних нормативів є відвідування не менше 50% навчальних занять.

Пропуск занять за хворобою підтверджується медичною довідкою, що приймається не пізніше 10 днів після одужання.

Звільнення студентів за станом здоров'я від практичних занять з фізичного виховання може мати тільки тимчасовий характер. У цих випадках студенти повинні бути присутніми на заняттях у спортивній формі та надавати допомогу викладачу.

При запізненні на заняття понад 10 хвилин студент до заняття не допускається. Пропуск занять з фізичного виховання без поважної причини оцінюється в 0 балів.

Рівень оцінювання залежить від:

- рівня росту майстерності порівняно з вихідним;
- систематичності відвідування занять;
- досягнення в змаганнях;
- участь у заходах на всіх рівнях.

Основними показниками є наступні:

- відвідування занять до 3 балів за заняття;
- виконання тестового контролю до 10 балів;
- бонусні бали за участь у змаганнях та заходах – до 10 балів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS
Порядок переведення рейтингових показників

| Оцінка за стобальною системою | Оцінка рейтингова | Значення оцінки |
|--|------------------------------|---|
| 90-100 | A | Відмінно <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i> |
| 82-89 | B | Дуже добре <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i> |
| 75-81 | C | Добре <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i> |
| 69-74 | D | Задовільно <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i> |
| 60-68 | E | Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i> |
| 35-59 | FX | Незадовільно <i>З можливістю повторного складання</i> |
| 1-34 | F | Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом</i> |

- Студент, який набрав: - від **60** балів і більше отримує залік з дисципліни;
- від **50–59** балів – складає залік за обсяговими питаннями;
 - менше **50** балів повинен виконати додаткові роботи і набрати необхідну кількість балів для допуску до заліку.

VI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. *Булгакова Н. Ж.* Плавание / Н. Ж. Булгакова. — М.: Физ-культура и спорт, 2001. — 400 с.
2. *Ганчар И. Л.* Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования: учеб. для ф-тов физ. культуры пед. вузов и ун-тов Беларуси, Украины и Российской Федерации / И. Л. Ганчар. — Минск: Экоперспектива, Четыре четверти, 1998. — 352 с.
3. *Глазирін І. Д.* Плавання: навч. посіб. / І. Д. Глазирін. — К.: Кондор, 2006. - 502 с.
4. *Полатайко Ю.О.* Плавання. — Івано-Франківськ: Плай, 2004. — 259 с.
5. *Скалій О.В.* Азбука плавання: Навчальний посібник. — Тернопіль: Астон, 2003. — 102 с.
6. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под. общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2012.
7. *Шульга Л.М.* Оздоровче плавання: Навчальний посібник / Л.М. Шульга. – К.: Олімпійська література, 2008. – 232 с.
8. *Головіна Л.Л.* Фізіологічна характеристика плавання. Метод. рек. М., 1980. – 25 с.
9. *Романчук О.П.* Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.
10. *Бикова В.А.* Технологія прискореного навчання плаванню // Теорія і практика фізичної культури. – 2000. - № 16. – С. 41 -42.
11. *Васильєв В.С., Савельєва О.Ю.* Підготовчі вправи для навчання спортивним способам плавання // Фізична культура в школі. – 1988. - №6. – С. 43 – 45.
12. *Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н.* Плавание: игровой метод обучения. – М.: ЧЕЛОВЕК, Донецк: пространство, 2009. – 48 с.

13. *Обухов А.В.* Навчання плаванню: проблему треба вирішити // Фізична культура в школі. – 2003. - №6. – С. 57 – 59.

14. *Олексєєв В.* Вчимося плавати: крок за кроком: (3 кн. В.Величенко) // Спорт для всіх. – 2000. - №11 – 12. - С. 9-11.

15. *Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э.* Здоровый образ жизни: Пер. с англ.- К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

16. *Станкевиченс Б.В.* Про новий метод навчання плаванню // Спортивна наука на межі століть: Міжнародний сб. наук. тр. – Мінськ, 2000. Вид.1. – С. 412 – 419.

17. *Фанигіна О.Ю.* Корекція фізичної підготовленості студенток ВНЗ в процесі занять оздоровчими видами плавання: Автореф. дис. ... канд. наук з ФвіС. (24. 00. 02) НУФВСУ. - К., 2005. – 20 с.

18. *Хоули Є.Т., Френкс Б.Д.* Руководство инструктора оздоровительного фитнеса: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

19. *Ганчар І.Л.* Технологія наслідуваного вивчення плавання як навчальної, спортивної та педагогічної дисципліни: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. (13. 00. 04). СПбГАФК. – М., 2000. – 50 с.

20. *Глазько А.Б, Глазько Т.А.* Екстенсивна методика навчання плаванню в умовах ліміту часу // Наукове обґрунтування фізичного виховання, спортивного тренування та підготовки кадрів з фізичної культури і спорту. – Мінськ, 2004. – С. 343 – 344.

21. *Томенко О.А.* Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вихов. і спорту: спец.24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.А. Томенко. – К., 2012. – 37 с.

22. *Іваній І.В.* Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання і спорту: навч.-метод. посібник / І.В. Іваній. – Суми: Університетська книга, 2014. – 128 с.