

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»
Циклова комісія фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ
« ___ » _____ 2020 р.

Спортивно-педагогічне удосконалення
(Плавання)

для студентів
спеціальності 014.11 Середня освіта
предметної спеціальності Фізична культура
освітнього рівня молодший спеціаліст



Київ – 2020

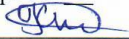
Розробник: Удовський В.М., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка

Викладач:

Удовський В.М., викладач циклової комісії фізичного Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання

Протокол від 31 . 08 . 2020 р. № 1

Голова циклової комісії  Надія КОЛОСКОВА
(підпис)

Робочу програму перевірено

01 09 2020 р.

Заступник директор з навчально-методичної роботи  Зоя ГЕЙХМАН

Заступник директор з навчальної роботи  Яніна КАРЛІНСЬКА

Пролонговано:

На 20__/20__ н.р.(_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

На 20__/20__ н.р.(_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

На 20__/20__ н.р.(_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

На 20__/20__ н.р.(_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	
Вид дисципліни	Обов'язкова	
Мова викладання, навчання, оцінювання	Українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4,5 /135	
Курс	3	
Семестр	5	6
Кількість змістових модулів за розподілом	1	1
Обсяг кредитів	2,5	2
Обсяг годин, в тому числі	75	60
Аудиторні	36	28
Модульний контроль	4	4
Підготовка і складання підсумкового контролю	15	15
Семестровий контроль	-	
Самостійна робота	20	13
Форма семестрового контролю		Іспит

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: оволодіння студентами теоретичними знаннями, методичними та практичними навичками викладання плавання у закладах загальної середньої освіти.

Завдання предмета:

- ознайомити та навчити техніці спортивного плавання та методиці викладання техніки спортивних способів плавання;
- сформувати навички прикладного плавання;
- ознайомити з організацією роботи з плавання в загальноосвітніх навчальних закладах;
- ознайомити з основами оздоровчого плавання.

3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні набути наступних компетентностей:

- знання техніки виконання та методику навчання спортивних стилів плавання;
- знання порядку надання першої медичної допомоги у випадку травматичних ситуацій та потерпілому на воді;
- вміння використовувати спеціальну та науково-методичну літературу з плавання, знати інші джерела інформації та працювати з ними;
- вміння виділити та усунути основні помилки при навчанні техніці спортивних стилів плавання.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Підготовка і складання підсумкового контролю
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Самостійна	
Змістовий модуль 1 . Техніка спортивних способів плавання.							
Тема 1. Вступ до предмету. Плавання – загальна характеристика. Історія розвитку плавання.	6	2					4
Тема 2. Заходи безпеки під час проведення занять плавання ЗЗСО.	6	2					4
Тема 3. Фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання. Загальна характеристика спортивних способів плавання.	9	2		4			3
Тема 4. Техніка плавання спортивним способом «Кроль на грудях».	22	2		8		10	2
Тема 5. Техніка плавання спортивним способом «Кроль на спині».	15	2		6		5	2
Тема 6. Техніка плавання спортивним способом «Брас».	13			8		5	
Модульний контроль	4						
Разом	75	10		26		20	15
Змістовий модуль 2. Методика спортивних та прикладних способів плавання.							
Тема 1. Прикладне плавання. Техніка прикладних способів плавання.	10	2		4			4
Тема 2. Методика викладання плавання. Загальна характеристика.	12	2		6			4
Тема 3. Комплекс вправ для освоєння з водним середовищем.	12			6		3	3
Тема 4. Методика навчання спортивним способам плавання (кроль, на спині, брас).	12	2		2		6	2
Тема 5. Особливості організації роботи з плавання у загальноосвітніх навчальних закладах.	10	2		2		4	2
Модульний контроль	4						
Разом	60	8		20		13	15
Усього*	135	18		46		33	30

* з урахуванням МКР -8 год.

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Техніка спортивних способів плавання.

Тема1. Вступ до предмету. Плавання – загальна характеристика. Історія розвитку плавання.

Основні питання / ключові слова: плавання, спортивні стилі плавання, властивості води.

Рекомендована література: 2, 4.

Тема2. Заходи безпеки під час проведення занять з плавання ЗЗСО.

Основні питання / ключові слова: правила техніки безпеки, поведінка в басейні, травматизм.

Рекомендована література: 2, 4.

Тема3. Фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання. Загальна характеристика спортивних способів плавання.

Основні питання / ключові слова: густина води, сила виштовхування, плавучість.

Рекомендована література: 1, 4.

Тема4. Техніка плавання спортивним способом «Кроль на грудях».

Основні питання / ключові слова: техніка дихання, координація рухів, старт, повороти.

Рекомендована література: 2, 3, 4.

Тема5. Техніка плавання спортивним способом «Кроль на спині».

Основні питання / ключові слова: техніка дихання, координація рухів, старт, повороти.

Рекомендована література: 2, 4.

№ з/п	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання. Загальна характеристика спортивних способів плавання.	4
2	Техніка плавання спортивним способом «Кроль на грудях».	8
3	Техніка плавання спортивним способом «Кроль на спині».	6
4	Техніка плавання спортивним способом «Брас».	8
	Всього	26

Змістовий модуль 2. Методика навчання спортивним та прикладним способам плавання.

Тема1. Прикладне плавання. Техніка прикладних способів плавання.

Основні питання / ключові слова: значення прикладного плавання, застосування прикладного плавання, рятування потерпаючого на воді.

Рекомендована література: 3, 4.

Тема2. Методика викладання плавання. Загальна характеристика.

Основні питання / ключові слова: основні засоби навчання, основи тренувального процесу, послідовність вправ.

Рекомендована література: 2, 3, 4.

Тема3. Методика навчання спортивним способам плавання (кроль, на спині, брас).

Основні питання / ключові слова: положення тулуба, дихання, узгодження рухів, виправлення помилок.

Рекомендована література: 3, 4.

Тема4. Особливості організації роботи з плавання у закладах загальної середньої освіти.

Основні питання / ключові слова: техніка безпеки підчас плавання, вікові особливості, спеціальна фізична підготовка на суші, техніко тактична підготовка на воді, орієнтовані навчальні нормативи.

Рекомендована література: 2,3.

№ з/п	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Прикладне плавання. Техніка прикладних способів плавання.	4
2	Методика викладання плавання. Загальна характеристика.	6
3	Комплекс вправ для освоєння з водним середовищем.	4
4	Методика навчання спортивним способам плавання (кроль, на спині, брас).	2
5	Особливості організації роботи з плавання у закладах загальної середньої освіти.	2
	Всього	20

6. Контроль навчальних досягнень

6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Мінімальна кількість балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	5	5	4	4
Відвідування практичних занять	1	13	13	10	10
Робота на практичному занятті	10	13	130	10	100
Виконання завдання для самостійної роботи	5	3	15	3	15
Виконання контрольної роботи	25	2	50	2	50
Разом		213		179	
Максимальна кількість балів - 392					
Розрахунок коефіцієнта -6,53					

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Зміст самостійної роботи студентів має таку структуру :

1. Опрацювати зміст тем за літературою та іншими джерелами інформації.
2. Відповісти на питання.
3. Виконати завдання
(оцінюється на 5 балів).

№ з\п	Назва теми	Кількість годин	Бали
1	Техніка плавання спортивним способом «Кроль на грудях».	8	5
2	Техніка плавання спортивним способом «Кроль на спині».	5	5
3	Техніка плавання спортивним способом «Брас».	5	5
4	Комплекс вправ для освоєння з водним середовищем.	5	5
5	Методика навчання спортивним способам плавання (кроль, на спині, брас).	6	5
6	Особливості організації роботи з плавання у закладах загальної середньої освіти.	4	5
	Разом	33	30

6.3 Форма проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульний контроль проводиться в комбінованій формі .

Критерії оцінювання модульної роботи:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання у повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (середній рівень)</i>	18 -20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовільняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 – 13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовільняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю(низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1 -5

6.4.Шкала відповідності оцінок.

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно — відмінний рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре — достатньо високий рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу без суттєвих грубих помилок
C	75-81 балів	Добре — в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно — посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68 балів	Достатньо — мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання — незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу — досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

7. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «Плавання з методикою викладання»

Разом: 135 год., лекції –18 год., практичні роботи – 46год., самостійна робота – 33 год., підготовка і складання підсумкового контролю – 30 год., підсумковий контроль – 8 год.

Модулі	Назва модуля	Кількість балів за	Теми лекцій	Теми семінарських занять	Теми практичних робіт	Самостійна робота	Види поточного контролю
Змістовий модуль І	Техніка спортивних способів плавання.	213 бали	Вступ до предмету. Плавання – загальна характеристика. Історія розвитку плавання.			15 балів	Модульна контрольна робота 2 (25 балів)
			Заходи безпеки під час проведення занять з плавання ЗЗСО.				
			Фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання. Загальна характеристика спортивних способів плавання.		Фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання. Загальна характеристика спортивних способів плавання.		
			Техніка плавання спортивним способом «Кроль на грудях».		. Техніка плавання спортивним способом «Кроль на грудях».		
			Техніка плавання спортивним способом «Кроль на спині».		Техніка плавання спортивним способом «Кроль на спині».		
					Техніка плавання спортивним способом «Брас»		

Змістовий модуль II	Методика навчання спортивним та прикладним способам плавання.	179 балів	Прикладне плавання. Техніка прикладних способів плавання.		Прикладне плавання. Техніка прикладних способів плавання.	15 балів	Модульна контрольна робота 2 (25 балів)
			Методика викладання плавання. Загальна характеристика.		Методика викладання плавання. Загальна характеристика.		
					Комплекс вправ для освоєння з водним середовищем.		
			Методика навчання спортивним способам плавання (кроль, на спині, брас).		Методика навчання спортивним способам плавання (кроль, на спині, брас).		
			Особливості організації роботи з плавання у ЗЗСО.		Особливості організації роботи з плавання у загальноосвітніх навчальних закладах.		

8. Рекомендована література

1. Глазирін І.Д. / Плавання / навч. Посібник / І.Д. Глазирін Київ: Кондор, 2006. – 502с.
2. Осокіна Т. І. Навчання плаванню в дитячому садку/ Т.І. Осокіна, Е.А. Тімофєєва, Т. Л. Богіна. – Мінськ. : Просвіта, 2011.
3. Плавання / Г. М. Абсалямов. М. М. Булатова, Н. Ж. Булгакова та ін.. під ред. В. Н. Платонова. – Київ, Олімпійська література,, 2008.
4. Шульга Л.М. Оздоровче лавання: навчальний посібник/ Л.М. Шульга .- Київ: Олімпійська література, 2008 – 232 с.:іл

Інформаційні ресурси

1. www.mon.gov.ua
2. [HTTPS://USF.ORG.UA/](https://usf.org.ua/)