

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
УНІВЕРСИТЕТСЬКИЙ КОЛЕДЖ**

Циклова комісія викладачів фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної та
навчальної роботи



О.Б. Жильцов

“10” вересня 2014 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПЛАВАННЯ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

Галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

Спеціальність 5.01020101 Фізичне виховання

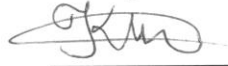
Київ – 2014 рік

Робоча програма Плавання з методикою викладання” для студентів спеціальності
“Фізичне виховання” галузі знань “Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини”.
“29” серпня 2014 року - 17с.

Розробники: Палуб Роман Валентинович, викладач циклової комісії
фізичного виховання Університетського коледжу Київського університету
імені Бориса Грінченка.

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії викладачів фізичного
виховання
Протокол від. “ 29 ”серпня 2014 року № 1

Голова циклової комісії викладачів фізичного виховання



(підпис)

(Колоскова Н.О.)

(прізвище та ініціали)

“ 29 ”серпня 2014 року

Розподіл годин звірено з робочим навчальним планом, структура типова

Заступник директора
з навчальної роботи



(С.І. Дем'яненко)

Заступник директора

з навчально-методичної роботи



(З.Л. Гейхман)

Схвалено методичною радою Університетського коледжу

Протокол від “05”вересня 2014 року № 1



Голова

(підпис)

(Братко М.В.)

(прізвище та ініціали)

“5”вересня 2014 року

І. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 4,5	Галузь знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»	Нормативна	
Модулів – 2-	Спеціальність (професійне спрямування): 5.01020101 «Фізичне виховання»	Рік підготовки: 3-й	
Змістових модулів – 2		Семестр: 5-6	
Індивідуальне науково-дослідне завдання : у відповідності до пункту 7			
Загальна кількість годин - 162			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 1,5	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Молодший спеціаліст	Лекції : 24 год.	
		14	10
		Практичні: 40 год.	
		22	18
		Модульна контрольна робота: 8 год.	
		4	4
		Самостійна робота: 72 год.	
		40	32
		Індивідуальні завдання: 18 год.	
		10	8
		Вид контролю: екзамен	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: оволодіння студентами теоретичними знаннями, методичними та практичними навичками викладання плавання у загальноосвітній школі.

Завдання:

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

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні

знати:

- історію розвитку плавання і сучасний стан плавання в Україні;
- техніку виконання і методику навчання плавання;
- правила змагань з плавання, організацію і проведення змагань.

Вміти:

- організації тих, хто займається в школі;
- користуватися спеціальною та науково-методичною літературою з питань плавання, знати інші джерела інформації та працювати з ними;
- навчити плаванню дітей шкільного віку;
- організувати та провести змагання з плавання в ЗОШ;
- судити змагання з плавання, бути секретарем, хронометристом.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Техніка спортивних способів плавання.

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

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

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

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

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

Тема6. Техніка плавання спортивним способом «Брас».

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

Тема1. Прикладне плавання. Техніка прикладних способів плавання.

Тема2. Методика викладання плавання. Загальна характеристика.

Тема3. Комплекс вправ для освоєння з водним середовищем.

Тема4. Методика навчання спортивним способам плавання (кріль, на спині, брас).

Тема5 Особливості організації роботи з плавання у загальноосвітніх навчальних закладах.

4. Структура навчальної дисципліни

№ з/п	Назва модулів і тем	Кількість годин							Підсумковий контроль
		Всього	Аудиторних	Лекцій	Практичні	Семінарських	індивідуальних	Самостійна робота	
Модуль I. Техніка спортивних способів плавання.									
1	Вступ до предмету. Плавання – загальна характеристика. Історія розвитку плавання.	8	2	2				6	
2	Заходи безпеки під час проведення занять з плавання ЗОШ.	10	4	2			2	6	
3	Фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання. Загальна характеристика спортивних способів плавання.	14	8	4	4			6	
4	Техніка плавання спортивним способом «Кріль на грудях».	16	10	2	6		2	6	
5	Техніка плавання спортивним способом «Кріль на спині».	18	10	2	6		2	8	
6	Техніка плавання спортивним способом «Брас».	20	12	2	6		4	8	
7	ПМК	4	4						4
	Всього за модуль	90	50	14	22	-	10	40	4
Модуль II. Методика навчання спортивним та прикладним способам плавання.									
1	Прикладне плавання. Техніка прикладних способів плавання.	12	6	2	4			6	
2	Методика викладання плавання. Загальна характеристика.	18	10	2	6		2	8	
3	Комплекс вправ для освоєння з водним середовищем.	14	8	2	4		2	6	
4	Методика навчання спортивним способам плавання (кріль, на спині, брас).	12	6	2	2		2	6	
5	Особливості організації роботи з плавання у загальноосвітніх навчальних закладах.	12	6	2	2		2	6	
6	ПМК	4	4						4
	Всього за модуль	72	40	10	18	-	8	32	4
	ВСЬОГО:	162	90	24	40	-	18	72	8

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1-3	Фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання. Загальна характеристика спортивних способів плавання.	6
4-6	Техніка плавання спортивним способом «Кроль на грудях».	6
7-8	Техніка плавання спортивним способом «Кроль на спині».	4
9-11	Техніка плавання спортивним способом «Брас».	6
12-13	Прикладне плавання. Техніка прикладних способів плавання.	4
14-16	Методика викладання плавання. Загальна характеристика.	6
17-18	Комплекс вправ для освоєння з водним середовищем.	4
19	Методика навчання спортивним способам плавання (кроль, на спині, брас).	2
20	Особливості організації роботи з плавання у загальноосвітніх навчальних закладах.	2

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Бали
1	Вступ до предмету. Плавання – загальна характеристика. Історія розвитку плавання.	6	5
2	Заходи безпеки під час проведення занять з плавання ЗОШ.	6	5
3	Фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання. Загальна характеристика спортивних способів плавання.	6	5
4	Техніка плавання спортивним способом «Кроль на грудях».	6	5
5	Техніка плавання спортивним способом «Кроль на спині».	8	5
6	Техніка плавання спортивним способом «Брас».	8	5
7	Прикладне плавання. Техніка прикладних способів плавання.	6	5
8	Методика викладання плавання. Загальна характеристика.	8	5
9	Комплекс вправ для освоєння з водним середовищем.	6	5
10	Методика навчання спортивним способам плавання (кроль, на спині, брас).	6	5
11	Особливості організації роботи з плавання у загальноосвітніх навчальних закладах.	6	5
	Разом	72	55

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

**Разом: 162 год., лекції –24 год., практичні роботи – 40 год., індивідуальна робота – 18 год., самостійна робота – 72 год.
підсумковий контроль – 8 год.**

Модулі	Назва модуля	Кількість балів за модуль	Теми лекцій	Теми семінарських занять	Теми практичних робіт	Самостійна робота	ІНДЗ	Види поточного контролю	
Змістовий модуль І	Техніка спортивних способів плавання.	208 балів	Вступ до предмету. Плавання – загальна характеристика. Історія розвитку плавання.						
			Заходи безпеки під час проведення занять з плавання ЗОШ.						
			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».		Техніка плавання спортивним способом «Брас».				
						30 балів	30 балів	Модульна контрольна робота 2 (25 балів)	

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

7. Індивідуальні завдання

Індивідуальна навчально-дослідна робота є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНДЗ прилюдним захистом навчального проекту.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу “Плавання з методикою викладання” – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, практичних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Структура ІНДЗ:

- вступ — тема, мета, завдання роботи та основні її положення;
- теоретичне обґрунтування — виклад базових теоретичних положень, законів, принципів, алгоритмів тощо, на основі яких виконується завдання;
- методи — вказуються і коротко характеризуються;
- основні результати роботи — подаються результати, презентація з теми, схеми, малюнки, моделі, описи, систематизована реферативна інформація та її аналіз;
- висновки;
- список використаної літератури;

Порядок подання та захист ІНДЗ:

1. Звіт про виконання ІНДЗ подається у вигляді скріпленого (зшитого) реферату з титульною сторінкою стандартного зразка і внутрішнім наповненням із зазначенням усіх позицій змісту завдання (за об'ємом до 10 арк.) на сторінках формату А4.
2. ІНДЗ подається викладачу, який читає лекційний курс з даної дисципліни та приймає залік, не пізніше ніж за 2 тижні до заліку.
3. Оцінка за ІНДЗ виставляється на заключному занятті (практичному, семінарському) з курсу на основі попереднього ознайомлення викладача зі змістом. Можливий захист завдання шляхом усного звіту студента про виконану роботу з демонстрацією презентації засобами сучасних інтерактивних технологій.
4. Бали за ІНДЗ є обов'язковим компонентом і враховуються при виведенні загальної суми балів з навчального курсу.

Критерії оцінювання ІНДЗ

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження.	2 балів
2.	Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	8 балів
3.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	8 балів
4.	Створення презентації та захист роботи.	8 балів
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, презентація, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	4 бали
Разом		30 балів

Орієнтовна тематика індивідуально- дослідної роботи та практичних завдань:

1. Розвиток плавання в Україні період з 1991 по 2012 роки.
2. Оздоровчий вплив водного середовища на організм людини.
3. Режими оздоровчого плавання для груп людей з захворюваннями опорно-рухового апарату.
4. Режими оздоровчого плавання для груп людей з захворюваннями серцево-судинної системи.
5. Режими оздоровчого плавання для груп людей з захворюваннями системи дихання.
6. Розвиток швидкісних якостей на заняттях плаванням.
7. Розвиток сили на заняттях плаванням.
8. Розвиток витривалості на заняттях плаванням.
9. Розвиток гнучкості на заняттях плаванням.
10. Розвиток спритності на заняттях плаванням.
11. Особливості методики викладання плавання учням молодшого шкільного віку.
12. Особливості методики викладання плавання учням середнього шкільного віку.

13. Особливості методики викладання плавання учням старшого шкільного віку.
14. Особливості методики викладання плавання дітям дошкільного віку.
15. Особливості проведення рухливих ігор на воді.
16. Особливості проведення занять з плавання у школах та ліцеях.
17. Організація свят на воді.
18. Яка роль сучасних Олімпійських ігор в розвитку плавання та місце плавання в програмі сучасних Олімпійських ігор.
19. Розвиток плавання у дореволюційній Росії?
20. Види утоплення та надання першої медичної допомоги.
21. Способи звільнення від захватів під час рятування потопаючих.
22. Розвиток плавання в Україні.
23. Розвиток спортивних способів плавання.
24. Фактори, що впливають на розвиток техніки спортивного плавання.
25. Зміст поняття „техніка плавання”.

8. Методи навчання

1. Пояснювально-ілюстративний метод.
2. Репродуктивний метод.
3. Дослідницький метод.
4. Метод проблемного викладу.
5. Евристичний метод.

9. Методи контролю

1. Модульні контрольні роботи.
2. Практичні нормативи з плавання.
3. Екзамен.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Відвідування, практичні, самостійна робота та модульний контроль.													ІНДЗ	Підсумковий тест (екзамен)	Сума
Змістовий модуль 1							Змістовий модуль 2						30	40	100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	ПМК	T1	T2	T3	T4	T5	ПМК			
6	6	29	39	39	39	50	28	39	28	17	17	50			
208							179						30		

Всього балів: 411

Коефіцієнт: 6,85

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
69-74	D	задовільно	
60-68	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

11. Методичне забезпечення

1. Навчальні посібники.
2. Конспекти лекцій.
3. Опорні конспекти для самостійного опрацювання.
4. Завдання для індивідуальних робіт та рекомендації до їх виконання.
5. Плани практичних занять та рекомендації до їх підготовки.
6. Практичні нормативи з плавання.
7. Завдання для модульних контрольних робіт.
8. Питання та методичні рекомендації для підготовки до іспиту.

12. Рекомендована література

1. Плавание / Г. М. Абсалямов, М. М. Булатова, Н. Ж. Булгакова и др. под ред. В. Н. Платонова. – К. Олімпійська література, 2000.
2. 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.
3. Шульга Л. М. Оздоровче плавання. Олімпійська література Національного університету фізичного виховання і спорту України. 2005 р.
4. Оздоровительное плавание / программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Баглий, Ю.А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – С. 59 - 66.
5. Таормина Ш. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов / Шейла Таормина; пер. С англ. А. Павленко; под. ред. Максима Буслаева. – М.:Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 164 с.

Електронні ресурси:

6. http://moskvich-swim.ucoz.ru/_ld/2/248_Sekrety_bystrog.pdf