

**Комунальний заклад вищої освіти
«Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж**

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник директора з навчальної роботи

Когутюк О. В.

« 05 бересень 2023 р

РОБОЧА ПРОГРАМА ОБОВ'ЯЗКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
ВИДІВ СПОРТУ: ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА
ВИКЛАДАННЯ ПЛАВАННЯ**

підготовки бакалавра

галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

факультет педагогіки та фінансово-економічної діяльності

Вінниця – 2023 рік

Робоча програма «Теорія і методика викладання плавання» для студентів за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», галузі знань 01 Освіта / Педагогіка.

РОЗРОБНИК:

Мартинюк В. М. – спеціаліст вищої категорії, викладач-методист Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання. Протокол № 1 від 30 серпня 2023 року.

Завідувач кафедри
кандидат наук з фізичного виховання Ю.Г. Паламарчук
(підпись)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Обов'язкова (вибіркова)	
Модулів - 2	Спеціальність 014.11«Середня освіта (Фізична культура)»	РІК ПІДГОТОВКИ	
Змістових модулів - 2		2 - й	
Загальна кількість годин - 120		СЕМЕСТР	
		3 - й	4 - й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 2 самостійної роботи студента - 1		ЛЕКЦІЇ	
		8 годин	4 години
		СЕМІНАРИ	
		4 години	8 годин
		ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ	
		20 годин	22 години
		САМОСТІЙНА РОБОТА	
		22 годин	26 годин
		ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ	
		-	-
		ВИД КОНТРОЛЮ	
		семестрова	екзамен

ПРИМІТКА:

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить: *для денної форми навчання - аудиторних - 60 %, самостійної роботи - 40 %*

Передумови для вивчення дисципліни: вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання плавання» пов'язано з програмами таких навчальних дисциплін, як: теорія і методика фізичного виховання, спортивно-педагогічне вдосконалення, фізіологія спорту, теорія і методика спортивної підготовки, теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації та ін.

2. Мета, завдання, компетентності та програмні результати навчання

2.1. *Метою* викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання плавання» є вивчення студентами теорії та методики викладання плавання, сучасних технологій оздоровчого плавання, оволодіння технікою основних способів плавання, придбання необхідних знань, вмінь та навиків для самостійної роботи.

2.2. *Основними завданнями* вивчення дисципліни є засвоєння знань:

- з техніки виконання плавальних вправ;
- методики навчання, тренування та правил проведення змагань з плавання;
- організації прикладного та масового плавання.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен досягнути підвищення спортивної майстерності з різних спеціалізацій плавання, а також формування базових професійних знань, вмінь і практичних навичок, що забезпечують підготовку фахівця з плавання.

2.3. Компетентності:

Загальні компетентності (ЗК) :

- ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).
- ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 6. Здатність використовувати іноземну мову у професійній діяльності.
- ЗК 7. Здатність працювати в команді.
- ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.
- ЗК 10. Прагнення до збереження навколошнього середовища, реалізації концепції сталого розвитку людства.
- ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Фахові компетентності (ФК):

- ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

ФК 3. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровочно-реабілітаційної рухової активності.

ФК 4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.

ФК 5. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.

ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

ФК 7. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

ФК 8. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 10. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ФК 11. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.

ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямах фізичної культури і спорту.

Програмні результати навчання(ПРН):

ПРН 1. Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини.

ПРН 3. Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та саморозвитку.

ПРН 5. Вміти організовувати процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах заняття.

ПРН 6. Дотримуватись вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання.

ПРН 7. Здійснювати заходи з підготовки та проведення уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення.

ПРН 8. Зміцнювати особистісне та громадянське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.

ПРН 9. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, організовувати та проводити спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 10. Уміння працювати над удосконаленням загальноосвітнього рівня, професійної майстерності, коригування власної педагогічної і організаторської діяльності, реалізувати завдання національного виховання в освітньому процесі.

ПРН 11. Знати теорії і методики розвитку, виховання та навчання дітей шкільного віку, особливості моделювання освітнього процесу з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів.

ПРН 12. Формувати навички здорового способу життя та безпечної поведінки, інтегрувати їх у змісті всіх предметів інваріантної та варіативної складових навчальних планів.

ПРН 13. Застосовувати у професійній діяльності знання із анатомо-фізіологічних вікових особливостей організму людини під час планування заняття фізичною культурою та спортом.

ПРН 14. Визначати та здійснювати контроль функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після заняття фізичною культурою і спортом.

ПРН 15. Створювати оптимальні умови для всебічного гармонійного розвитку учнів, забезпечення їх фізичного, психічного розвитку.

ПРН 16. Знати сутність принципів, методів, форм організації процесу навчання у фізичному вихованні.

ПРН 17. Використовувати нормативно-правові акти, що регламентують професійну діяльність у галузі фізичної культури і спорту.

ПРН 18. Планувати освітній процес залежно від мети, індивідуальних особливостей учнів, специфіки діяльності закладу освіти.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1

Тема 1. Плавання у системі фізичного виховання.

Вступ до дисципліни. Вплив плавання на організм та здоров'я. Плавання як життєво необхідна навичка.

Тема 2. Історія розвитку плавання.

Плавання в первісному суспільстві. Плавання в країнах стародавнього сходу. Плавання в античному світі. Плавання в середні віки і в епоху відродження. Плавання в капіталістичному суспільстві. Історія розвитку плавання в Україні.

Тема 3. Теоретико-методичні основи навчання плаванню.

Педагогічні принципи і правила. Методи навчання і тренування. Засоби навчання і тренування. Фактори, які визначають зміст і ефективність навчання, масове і резервне навчання. Теоретичні основи навчання руховим діям. Задачі і етапи навчання. Організація і планування навчання. Еволюція розвитку методики навчання плаванню.

Тема 4. Організація проведення змагань.

Значення змагань. Види змагань. Підготовка до змагань. Порядок проведення та суддівство змагань.

Змістовий модуль 2

Тема 5. Основи техніки спортивного плавання.

Техніка плавання способом кроль на грудях. Історія розвитку плавання способом «кроль на грудях». Загальна характеристика способу.

Техніка плавання способом «кроль на спині». Історія розвитку плавання способом «кроль на спині». Загальна характеристика способу.

Техніка плавання способом брас. Історія розвитку плавання способом «брас». Загальна характеристика способу.

Техніка плавання способом «батерфляй». Історія розвитку плавання способом «батерфляй» («дельфін»). Загальна характеристика способу.

Техніка виконання стартів. Історія розвитку техніки стартів у спортивному плаванні. Загальна характеристика виконання стартів.

Техніка виконання поворотів. Історія розвитку техніки поворотів у спортивному плаванні. Загальна характеристика виконання поворотів.

Тема 6. Основи техніки прикладних видів плавання.

Визначення прикладного плавання. Статистичні дані нещасних випадків на воді. Небезпека на воді та засоби її попередження.

Патофізіологія утоплення. Види утоплення. Ускладнення та віддалені наслідки утоплення.

Техніка прикладного плавання. Способи прикладного плавання. Техніка пірнання.

Рятування потопаючих. Методика рятування потопаючого вплав. Схема послідовності дій при рятуванні потопаючого. Вхід у воду. Підплівання до потерпілого. Звільнення від захватів. Способи транспортування потерпілого та винос тіла на сушу.

Надання першої допомоги потерпілому. Підготовка потерпілого до штучного дихання. Методи відновлення дихання. Методи відновлення роботи серця.

Особливості методики початкового навчання прикладному плаванню. Вправи для навчання техніці плавання на боці. Вправи для навчання техніці плавання брасом на спині.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		лекц	прак	сем	лаб	срс
1	2	3	4	5	6	7
3 семестр						
Змістовий модуль 1						
Тема 1. Плавання у системі фізичного виховання	4	2	-	-	-	2
Тема 2. Історія розвитку плавання	6	2	-	-	-	4
Тема 3. Теоретико-методичні основи навчання плаванню.	12	2	4	2	-	4
Усього за змістовим модулем 1	22	6	4	2	-	10
Змістовий модуль 2						
Тема 5. Основи техніки спортивного плавання	26	2	16	2	-	6
Усього за змістовим модулем 2	26	2	16	2	-	6
РАЗОМ ЗА семестр	48	8	20	4	-	16

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		лекц	прак	сем	лаб	срс
1	2	3	4	5	6	7
4 семестр						
Змістовий модуль 1						
Тема 3. Теоретико-методичні основи навчання плаванню.	16	2	4	2	-	8
Тема 4. Організація проведення змагань з плавання	14	2	2	2	-	8
Усього за змістовим модулем 1	30	4	6	4	-	16
Змістовий модуль 2						
Тема 5. Основи техніки спортивного плавання	18	2	10	2	-	4
Тема 6. Основи техніки прикладних видів плавання	24	2	8	2	-	12
Усього за змістовим модулем 2	42	4	18	4	-	16
РАЗОМ ЗА Семестр	72	8	24	8	-	32
УСЬОГО ГОДИН	120	16	44	12	-	48

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Плавання у системі фізичного виховання	2
2	Тема 2. Історія розвитку плавання	2
2	Тема 3. Теоретико-методичні основи навчання плаванню.	4
3	Тема 4. Організація проведення змагань з плавання	2
4	Тема 5. Основи техніки спортивного плавання	4
5	Тема 6. Основи техніки прикладних видів плавання	2
	УСЬОГО ГОДИН	16

6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 3. Теоретико-методичні основи навчання плаванню.	4
2	Тема 4. Організація проведення змагань з плавання	2
3	Тема 5. Основи техніки спортивного плавання	4
4	Тема 6. Основи техніки прикладних видів плавання	2
	УСЬОГО ГОДИН	12

7. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 3. Теоретико-методичні основи навчання плаванню.	8
2	Тема 4. Організація проведення змагань з плавання	2
3	Тема 5. Основи техніки спортивного плавання	26
4	Тема 6. Основи техніки прикладних видів плавання	8
	УСЬОГО ГОДИН	44

8. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Плавання у системі фізичного виховання	2
2	Історія розвитку плавання	4
3	Теоретико-методичні основи навчання плаванню	12
4	Основи техніки спортивного плавання	10
5	Організація проведення змагань з плавання	8
6	Основи техніки прикладних видів плавання	12
	УСЬОГО ГОДИН	48

9. Теми лабораторних занять

– навчальним планом не передбачено.

10. Теми індивідуальних занять

– навчальним планом не передбачено.

11. Індивідуальні завдання

– навчальним планом не передбачено.

12. Методи та технології навчання

Метод навчання – це спосіб упорядкованого взаємозв'язку діяльності викладача та студентів, діяльності, спрямованої на вирішення освітніх завдань, виховання і розвитку студентів у процесі навчання.

Під час викладання навчальної дисципліни використовують три групи методів навчання: методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності (словесні, візуальні, практичні, індуктивні, дедуктивні); методи стимулювання та мотивації навчальної діяльності (навчальні дискусії, диспути, інтелектуальні ігри); методи контролю та самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності (усний контроль, письмовий контроль).

1. Пояснювально-ілюстративний метод.

2. Репродуктивний метод.
3. Дослідницький метод.
4. Метод проблемного викладу.
5. Евристичний метод.
 - Лекції,
 - семінарські заняття,
 - методичні, практичні заняття,
 - індивідуальні консультації,
 - самостійна робота з літературою,
 - складання контрольних нормативів.

13. Критерії та засоби оцінювання результатів навчання

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- поточний контроль (поточне опитування та перевірка засвоєння необхідних навичок на практичних заняттях);
 - методи усного контролю: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік.
 - методи письмового контролю: підсумкове письмове тестування, звіт.
 - методи поточного контролю: контрольні нормативи.
 - методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на мету перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи. Форма проведення поточного контролю під час навчальних занять визначається викладачем, що проводить заняття.

Підсумковий контроль з дисципліни.

Форма підсумкового контролю успішності навчання – екзамен.

Критерії оцінювання знань студентів

Одним із суттєвих елементів навчального процесу у вузі є оцінювання знань студентів. Воно здійснюється в ході поточного контролю за їх самостійною підготовкою на практичних заняттях, при написанні ними рефератів, аудиторних контрольних робіт, а також курсових і дипломних робіт, при складанні студентами заліків, перевідних державних іспитів, виконання комплексних кваліфікаційних завдань.

Регулярне оцінювання знань студентів мобілізує їх на систематичну самостійну роботу, дає можливість бачити ступінь інтелектуального зростання їх як фахівців (чи відсутність такого росту)

протягом усього періоду навчання. Об'єктивна оцінка для старанного студента є дійовим моральним стимулом для подальшого наполегливого навчання, а для слабкого у знаннях студента серйозним нагадуванням про необхідність докласти більше зусиль до своєї самостійної роботи, про ризик бути позбавленим місця у вузі.

Оцінка «відмінно» виставляється: за глибоку і правильну відповідь на кожне із трьох завдань. Глибокий, аргументований, логічний виклад матеріалу, творче мислення; уміння оперувати поняттями, ілюструвати відповідь схемами та доречними прикладами, висловлювати своє власне ставлення до фактів, ситуацій, особистостей.

Оцінка «добре» виставляється: за прояв міцних знань та достатньо глибоке розуміння проблеми. Коли завдання в основному виконані всі, але в усіх відповідях допущені незначні неточності або одне з питань розкрите частково; коли дано повні і правильні відповіді на основні питання, а додаткові висвітлені без належної повноти побіжно.

Оцінка «задовільно» виставляється: за поверхневе висвітлення суті питання (завдання), коли допущено ряд теоретичних помилок, або зовсім не розкрито одне з трьох питань: коли дано далеко неповну (у межах програмового матеріалу відповідь); коли дано неправильні відповіді на основні та додаткові питання, проявлено нерозуміння їх суті; коли на основні та додаткові питання дано поверхневі, плутані, уривчасті, неточні і далеко неповні відповіді; коли відповідь базується виключно на заздалегідь написаному і внесеному в аудиторії тексті (шпаргалці).

Оцінка «незадовільно» виставляється: якщо виявлено незнання основного програмового матеріалу.

14. Розподіл балів, які отримують студенти

ІІІ СЕМЕСТР

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА САМОСТІЙНА РОБОТА															Підсумковий контроль (залик)	Загальна кількість балів			
Змістовий модуль 1(40 б)						Змістовий модуль 2(60 б)													
T ₁	T ₂	T ₃				T ₅													
ЛЗ	ЛЗ	ЛЗ	CЗ	ПЗ	МК	ЛЗ	CЗ	ПЗ	МК										
5	5	5	5	5	15	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	15	-	100	

IV СЕМЕСТР

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА САМОСТІЙНА РОБОТА																			Самостійна робота студентів	Підсумковий контроль(екзамен)	Загальна кількість балів			
Змістовий модуль 1 20 б								Змістовий модуль 2 40 б																
T ₃				T ₄				T ₅						T ₆										
Л	С	П	П	Л	С	П	МК	Л	С	П	П	П	П	Л	С	П	П	П	МК					
3	3	3	3	3	3	3	10	3	4	2	2	2	2	3	4	2	2	2	10	10	30	100		
2	2	1	1	2	2	2																		

Шкала оцінювання: сто балова, ECTS, розширенна

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за розширеною шкалою
		Для екзамену, заліку, курсової роботи, практики
90-100	A	ВІДМІННО
80-89	B	ДУЖЕ ДОБРЕ
75-79	C	ДОБРЕ
60-74	D	ЗАДОВІЛЬНО
50-59	E	ДОСТАТНЬО
35-49	FX	НЕЗАДОВІЛЬНО З МОЖЛИВІСТЮ ПОВТОРНОГО СКЛАДАННЯ
1-34	F	НЕПРИЙНЯТНО З ОБОВ'ЯЗКОВИМ ПОВТОРНИМ ВИВЧЕННЯМ ДИСЦИПЛІНИ

15. Методичне забезпечення

1. Навчальні посібники.
2. Конспекти лекцій.
3. Опорні конспекти лекцій для самостійного опрацювання.
4. Завдання для індивідуальних робіт та рекомендації до їх виконання.
5. Плани практичних занять та рекомендації до їх підготовки.

У зв'язку з тим, що дисципліна входить до блоку практичних, викладання навчального матеріалу повинно спиратися на організацію практичних занять.

Для більш докладного висвітлення тем заняття необхідно використовувати у достатньому обсязі навчальний інвентар та обладнання басейну.

16. Рекомендовані джерела інформації

Основна література:

1. Глазирін І. Д. Плавання. Навчальний посібник. К.: Кондор, 2006.
2. 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. Мн., 2004. С. 343 – 344.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. К.: Олімпійська література, 2007. 112 с.
4. Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. К.: «Олімпійська література», 2000. 495 с.
5. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2008. – 232 с.

Додаткова література:

1. Майструк В. В. Плавання: техніка та правила змагань. Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Івано-Франківськ, Плай, 2004.
2. Полатайко Ю. О. Плавання: Навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: “Тіповіт”, 2005.
3. Плавание. Учебник. Парфенов Б.А. - К., 1978
4. Полатайко Ю. О. Фізіологія системи дихання при спортивному плаванні: Навчально-методичний посібник.- Івано-Франківськ: “Тіповіт”, 2005.

Інформаційні ресурси:

1. <http://www.swiming.kiev.ua>
2. <http://swim.at.ua>