

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ
 Декан гуманітарно-педагогічного
 факультету
 Станіславова Л.Л.
 «2» 09 2016 р.

Робоча програма навчальної дисципліни
Плавання та методика викладання

галузь знань **01 Освіта**

напрям підготовки **017 Фізична культура і спорт**

Шифр дисципліни **013**

Статус дисципліни: *обов'язкова, цикл професійної та практичної підготовки*

Факультет гуманітарно-педагогічний

Кафедра здоров'я людини

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальне навантаження		Кількість годин						Курсовий проект	Курсова робота	Вид семестрового контролю	
			Європейські кредити	Години	Аудиторні заняття				Індивідуальна робота студента	Самостійна робота, в т.ч. ІРС			Залік	Іспит
					Всього	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття						
Денна	1	2	4,0	120	51	17	-	34	-	69	-	-	-	+

Робоча програма складена на основі ОПП і навчального плану підготовки бакалаврів

Програму склав _____ Б.М.Ференчук

Схвалено на засіданні кафедри здоров'я людини
 Протокол № 1 від "30" 08 2016 р.

Зав. кафедрою здоров'я людини _____ О.В.Базильчук

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою гуманітарно-педагогічного факультету

Голова вченої ради ГПФ _____ Л.Л. Станіславова

Структура залікових кредитів

Назва теми	Кількість годин, відведених на:		
	лекції	практичні заняття	самостійну роботу
Тема 1 - Плавання у системі фізичного виховання.	2	2	6
Тема 2 - Історія і розвиток плавання.	3	2	6
Тема 3 - Загальні основи навчання і тренування.	4	2	6
Тема 4 - Техніка спортивного плавання.	4	16	15
Тема 5 - Методика початкового навчання плаванню.	4	4	6
Тема 6 - Прикладне плавання	-	8	15
Тема 7 - Плавання в школі, ДЮСШ та в оздоровчому таборі.	-	-	15
Разом за 2-й семестр	17	34	69

Зміст лекційного курсу

№	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
1	Тема 1 - Введення в дисципліну. Класифікація, термінологія плавання. Освітнє, виховне та оздоровче значення плавання. Література: [1.(С. 5-19), 3-7, 12, 16, 17]	2
2	Тема 2 - Історія виникнення і розвитку плавання. Історія зародження та етапи розвитку плавання. Виступ українських плавців у складі збірної команди СРСР. Етапи розвитку плавання в Україні. Виступ українських плавців на міжнародній арені. Література: [1, 3-7, 12, 16,17]	3
	Тема 3 - Загальні основи навчання і тренування. Поняття про навчання та спортивне тренування. Принципи навчання і тренування плавця. Основи навчання плаванню. Завдання, етапи навчання. Форми і методи навчання плаванню. Література: [1-7, 16,17. (С. 18-34)]	4
4	Тема 4 - Техніка спортивного плавання. Техніка плавання кролем на грудях. Техніка плавання кролем на спині. Техніка плавання брасом. Техніка плавання батерфляєм (дельфіном). Техніка стартів. Техніка поворотів. Література: [1, 3-7, 12, 16, 17. (С. 5-18)]	4
5	Тема 5 - Методика початкового навчання плаванню. Завдання початкового навчання плаванню. Етапи формування рухової навички. Комплектування навчальних груп. Основні принципи, методи та засоби навчання. Методика навчання окремого способу плавання. Література: [1-7, 12, 16, 17. (С.34-50)]	4
Разом за 2 семестр		17

Перелік практичних занять

№	Теми практичних занять	К-ть годин
1	Характерні особливості плавання, як засобу фізичного виховання; його виховне, оздоровче, прикладне і спортивне значення. [1-17]	2
2	Історія зародження та етапи розвитку плавання. Виступ українських плавців у складі збірної команди СРСР. Етапи розвитку плавання в Україні. Виступ українських плавців на міжнародній арені. [1-17]	2
3	Основи техніки спортивних способів плавання. Поняття положень тіла, рухів та їх напрямів, термінологія плавання. Ознайомлення з водним середовищем. Перевірка плавальної підготовленості. Техніка безпеки на заняттях з плавання. [1-17]	2
4	Техніка плавання кролем, кролем на спині, брасом. Загальна характеристика спортивного способу плавання. Техніка рухів руками, ногами, у координації. Імітаційні вправи на суші і у воді для способу. [1-17]	4
5	Техніка плавання кролем, кролем на спині, брасом. Перевірка конспектів і самостійної роботи з техніки плавання. Перевірка знань з техніки плавання - опитування. Перевірка умінь з техніки плавання - пропливання дистанції 50 м без урахування часу з оцінкою техніки старту, повороту, способу. [1-17]	4
6	Вивчення техніки та методики навчання плавання способом кроль на грудях з повним узгодженням рухів 1) плавання з роботою ніг кролем на грудях; 2) плавання за допомогою рук з підтримуючими засобами між ногами; 3) вивчення техніки узгодження рухів руками і дихання, стоячи на дні; 4) вивчення техніки плавання способом кроль на грудях з узгодженими рухами ногами і руками. [1-17]	4
7	Вивчення техніки та методики навчання плавання брасом з повним узгодженням рухів і дихання: 1) плавання з роботою ніг брасом за допомогою дошки; 2) плавання на спині з роботою ніг брасом; 3) узгодження рухів руками і дихання, стоячи ногами на дні; 4) плавання з повним узгодженням рухів і дихання. [1-17]	4
8	Методика початкового навчання. Методичний аналіз ігор і розваг на воді, що застосовуються в процесі навчання плаванню. [1-17]	4
9	Прикладне плавання. Вивчення техніки плавання на боці: плавання за допомогою ніг на боці, рук на боці, вивчення техніки плавання на боці з повним узгодженням рухів та дихання. [1-17]	2
10	Пірнання, техніка пірнання. Забезпечення безпеки під час пірнання. Допомога потопаячому. Навчання надання допомоги потопаячому: вправи на суші, навчання прийомам підпливання до потопаячого і способам транспортування; навчанням прийомом визволення від захватів потопаячого. [1-17]	2
11	Вивчення техніки транспортування потопаячого: 1.) плавання брасом на грудях і спині; 2) плавання способом на боці; 3) вивчення техніки транспортування потопаячого способом на боці; вивчення техніки транспортування потопаячого способом брас на грудях. [1-17]	2
12	Вдосконалення техніки прикладного плавання: плавання способом на боці, брас на спині; пірнання і плавання під водою; стрибки у воду, плавання із затримкою дихання; звільнення від захватів, способи транспортування; надання першої допомоги на суші; прийом контрольних нормативів. [1-17]	2
Разом за 2 семестр		34

Зміст самостійної роботи

№	Зміст самостійної роботи	Кількість
1.	Опрацювання лекційного матеріалу №1, підготовка до практичних занять, підготовка до поточного контролю [3, 4, 16, 17].	6
2.	Опрацювання лекційного матеріалу №2, підготовка до практичних занять, підготовка до поточного контролю [3, 4, 16, 17].	6
3.	Опрацювання лекційного матеріалу №3, підготовка до практичних занять, підготовка до поточного контролю [1-7, 16, 17].	6
4.	Опрацювання лекційного матеріалу №4, підготовка до практичних занять, підготовка до поточного контролю, [1, 3-7, 12, 16, 17].	15
5.	Опрацювання лекційного матеріалу №5, підготовка до практичних занять, підготовка до поточного контролю, [1-7, 12, 16, 17].	6
6.	Опрацювання матеріалу «Прикладне плавання» (Поняття значення, види і прийоми прикладного плавання. Способи пірнання у довжину. Рятівні прийоми пошуку потерпілого під водою. Способи пірнання у глибину. Прикладні способи плавання брасом на спині і на "боці", їх значення і використання), що не викладається на лекціях, опрацювання, підготовка до поточного контролю, [1-17].	15
7.	Опрацювання матеріалу «Плавання в школі, ДЮСШ та в оздоровчому таборі» (Завдання роботи з плавання в школі, ДЮСШ. Організація занять в школі та ДЮСШ. Основні форми проведення занять в школі. Організація та проведення змагань з плавання в школі, ДЮСШ та оздоровчому таборі.), опрацювання, підготовка до здачі підсумкового контролю [1-17].	15
Разом за 2 семестр		69

Методи навчання

Словесні методи навчання (лекції з використанням проблемного навчання, розповідь, бесіда, пояснення); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів, відеоматеріалів) практичні заняття (з використанням методів вправи, тренувальні, творчі, змагальні).

Форми оцінювання

Усне опитування, письмове опитування; розробка положення про змагання; ведення протоколу змагань; тестування спеціальної та загальної фізичної підготовленості; захист індивідуальних завдань, складання плану конспекту з плавання; самоконтроль; виконання домашніх завдань.

Система поточного та підсумкового контролю результатів навчання

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять і має на меті перевірку рівня теоретичної підготовленості студента до виконання практичних завдань роботи. Поточний контроль здійснюється шляхом усного та письмового опитування студентів.

ПК1 – включає в себе перевірку теоретичних знань за темами 1, 2 лекційного матеріалу, ПК2 включає в себе перевірку теоретичних знань та практичних умінь за темами 3-5, ПК3 включає в себе перевірку теоретичних знань 6-7 і практичних умінь та навичок зі спортивних способів плавання та методики навчання.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінювання результатів навчання на певному його завершальних етапах. Підсумковий контроль включає семестровий контроль та державну атестацію студента.

Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі за ваговими коефіцієнтами.

Аудиторна робота					Підсумковий контроль (іспит)
пк1	пк2	пк3	виконання практичних завдань	виконання практичних завдань	Підсумковий контрольний захід
0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,4

ЛІТЕРАТУРА

1. Булгакова И.Ж. Плавание. Азбука спорта. - М.: ФиС, 1999. - 128 с.
2. Гончар И.Л. Плавание. Теория. Технология обучения плаванию. - М., 1998. - 352 с.
3. Никитский Б.Н. Плавание. - М: Просвещение, 1981. - 301 с.
4. Парфьонов В.Б. Плавання. - 1974. - 285 с.
5. Парфьонов В. А. Плавание. - 1978. - 250 с.
6. Плавание / Под ред. И.Ж. Булгаковой. - 1984. - 285с.
7. Плавание: Учебник / Под ред. И.Ж. Булгаковой. - М.: ФиС, 1984.
8. Платонов В.И., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. - М.: ФиС, 1985.- 256 с.
9. Васильев В.С., Никитский Б. Обучение детей плаванию. - М.: ФиС, 1973. - 240 с.
10. Булгакова И.Ж. Плавание в пионерском лагере. - М.: ФиС, 1989. - 128 с.11.Пыжов Р.И. Средства повышения зффективности обучения плаванию в пионерских лагерях // Плавание: сборник статей. - 1986. - 45 с.
12. Плавання. Правила змагань. Федерація плавання України. - 1998.
13. Стеранский Г.А. Искусственное дьхание. -М., 1960. - 96 с.
14. Гурфінкель Л.І. Навчання плаванню в піонерському таборі. - К.: Радянська школа, 1969. - 56 с.
15. Васильев Р.С. Обучение детей плаванню. - 1989. - 96 с.
16. Конспекти лекцій.
17. Плавання. Методичні вказівки для студентів спеціальності "Фізична реабілітація" та груп загальнофізичної підготовки / В.В. Яремчук, Б.М Ференчук.-Хмельницький: ХНУ, 2007.-61 с.