

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан
Соціально-гуманітарного
факультету
Оксана ГОМОТЮК

« _____ » _____ 2023
р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. проректора з науково-
педагогічної роботи
Віктор ОСТРОВЕРХОВ

« _____ » _____ 2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор
Навчально-наукового
інституту новітніх
освітніх технологій
Святослав ПИТЕЛЬ

« _____ » _____ 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

з дисципліни
«Плавання»

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – 01 Освіта/педагогіка

Спеціальність – 017 «Фізична культура і спорт»

Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

Форма навчання	Курс	Семес тр	Лекції (год.)	Практ. (год.)	ІРС (год.)	Тре-нінг, КПЗ (год.)	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Залік (сем.)
Денна	3	6	14	28	3	8	97	150	6
Заочна	3		8	4	-	-	138	150	6

Тернопіль – ЗУНУ
2023

Робочу програму склав старший доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Гах Роман Васильович.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту, протокол № 1 від 28.08.2023 р.

Завідувач кафедри,
кандидат педагогічних наук, доцент _____ Роман ГАХ

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності «Фізична культура і спорт» протокол №1 від 28 серпня 2023 року.

Голова групи забезпечення спеціальності
МАЛЯР _____ Едуард

Гарант ОП _____ Едуард МАЛЯР

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “Плавання”

1. Опис дисципліни “Плавання”

Дисципліна “Плавання”	Галузь знань, спеціальність, СВО	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – 5	01 Освіта/Педагогіка	Статус дисципліни <u>вибіркова</u> Мова навчання українська
Кількість залікових модулів – 3	017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки: <i>Денна – 3</i> <i>Заочна – 3</i> Семестр: <i>Денна – 6</i> <i>Заочна – 6</i>
Кількість змістових модулів – 2	Ступінь вищої освіти – бакалавр	Лекції: <i>Денна – 14</i> <i>Заочна – 8</i> Практичні заняття: <i>Денна – 28</i> <i>Заочна – 4</i>
Загальна кількість годин – 150		Самостійна робота: <i>Денна – 97 в тому</i> <i>числі тренінг 4 год.</i> <i>Заочна – 138</i> Індивідуальна робота : <i>Денна – 3</i>
Тижневих годин – 10, з них аудиторних – 3		Вид підсумкового контролю – залік

2. Мета і завдання дисципліни «Плавання»

2.1. Мета вивчення дисципліни.

Дисципліна “Плавання” спрямована на формування освіченої, гармонічно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих тренерів та інструкторів з плавання, які зможуть забезпечити ефективний процес навчання плаванню.

2.2. Завдання вивчення дисципліни

- ознайомити студентів з необхідними теоретичними положеннями про застосування вправ плавання в системі фізичної культури, олімпійського та професійного спорту, з технікою рухів спортивних способів плавання, з методикою спостереження за правильною технікою виконання вправ;
- сформувані професійно-педагогічні вміння для вирішення завдань початкового навчання плаванню, початкового тренування, оздоровлення, в галузі освіти та різних ланках фізкультурно-спортивного руху.

2.3. В результаті вивчення дисципліни студент повинен вміти:

Знати класифікацію та термінологію, історію розвитку плавання. Знати та розуміти техніку плавання. Здійснювати заходив з підготовки плавців, організації й проведення змагань з плавання. Здійснювати навчання плаванню. Мати базові знання та практичні навички прикладного плавання.

2.4. Завдання лекційних занять.

- формування цілісної системи теоретичних знань з курсу.

2.6 Завдання практичних занять:

- систематизувати та закріпити теоретичні знання, одержані на лекціях;
- оволодіти вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

3. Програма навчальної дисципліни:

Змістовний модуль №1: «Плавання» як навчальна дисципліна. Основи техніки та техніка спортивного плавання.

Тема 1. Вступ у дисципліну, класифікація та термінологія. Історія розвитку плавання. Основи техніки плавання.

Література: 1, 4, 6, 7, 8, 12

Тема 2. Техніка спортивного плавання. Організація, проведення та суддівство змагань з плавання.

Література: 2, 3, 5, 7, 9, 10, 11

Змістовний модуль №2: Методика початкового навчання плаванню. Прикладне плавання.

Тема 3. Теоретико-методичні основи навчання плаванню.

Література: 2, 3, 5, 7, 9, 10, 11

Тема 4. Прикладне плавання

Література: 1, 4, 6, 7, 8, 12

4. Структура залікового кредиту з дисципліни "Плавання"

(денна та заочна форма навчання)

	Кількість годин					
	Лекції	Практичні	СРС	ІРС	КІПЗ	Контрольні заходи
Змістовий модуль 1. «Плавання» як навчальна дисципліна. Основи техніки та техніки спортивного плавання.						
Тема 1. Вступ у дисципліну, класифікація та термінологія. Історія розвитку плавання. Основи техніки плавання.	2/2	2/-	2/2		4	Поточне Опитування, практичні завдання, тестування
Тема 2. Техніка спортивного плавання. Організація, проведення та суддівство змагань з плавання.	4/2	18/4	55/116	2		Поточне опитування, практичні завдання, тестування
Змістовий модуль 2. Методика початкового навчання плаванню. Прикладне плавання.						
Тема 3. Теоретико-методичні основи навчання плаванню	4/2	4/-	10/10		4	Поточне опитування, практичні завдання, тестування
Тема 4. Прикладне плавання	4/2	4/-	10/10	1		Поточне опитування, практичні завдання, тестування
Разом	14/8	28/4	97/138	3	8	

5. Тематика практичних занять

№ з/п	Зміст	Кількість годин
Змістовний модуль 1		
1	Техніка безпеки при проведенні занять з плавання. Перевірка початкового рівня плавальної підготовки. Засвоєння водного середовища.	2
2	Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елемента техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання).	2

3	Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання.	2
4	Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способами кроль на грудях (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даними способами, основні помилки та недоліки у техніці плавання).	2
5	Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елемента техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання).	2
6	Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання.	2
7	Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даним способом, основні помилки та недоліки у техніці плавання).	2
8	Вивчення техніки виконання стартів і поворотів при плаванні спортивними способами (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки виконання, основні помилки та недоліки).	2
Змістовний модуль 2		
9	Підготовчі вправи для ознайомлення з водним середовищем: пересування на неглибокій частині басейну, занурення, спливання та лежання на воді, відкривання очей у воді, ковзання, видихи у воду. Найпростіші стрибки у воду: спади, зіскоки, стрибки.	4
10	Імітаційні вправи на суші, підготовчі та спеціальні вправи у воді для вивчення техніки спортивних способів плавання (паралельно-послідовна система навчання), стартів і поворотів. Послідовність вивчення елементів техніки плавання. Типові помилки при виконанні вправ. Методичні вказівки для попередження та усунення недоліків у техніці плавання. Комплекси вправ для удосконалення техніки плавання.	2

11	Спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання спортивними способами, стартів і поворотів у плаванні. Застосування ігор в процесі початкового навчання плаванню, їх місце та значення на уроці, необхідні вимоги для їх проведення.	2
12	Навчальна практика. Складання планів-конспектів занять з початкового навчання плаванню. Проведення заняття (частини заняття) з навчання плаванню (за завданням викладача).	2
13	Вивчення техніки плавання прикладними способами (на боці, брас на спині). Вправи для засвоєння та удосконалення елементів техніки плавання на боці та брасом на спині та техніки плавання в цілому. Типові помилки при плаванні. Вивчення техніки пірнання в довжину, глибину, різними способами в залежності від завдань та умов. Вправи для вивчення техніки занурення, пересування під водою (способом кроль, способом брас, на боці, дельфіном) та спливання. Рятування потопуючих. Вивчення дій для безпечного підпливання до потерпілого. Вправи для звільнення від захватів потерпілого за руки, шию, тулуб, ноги. Вивчення техніки транспортування потерпілого до берега різними способами та виносу потерпілого на берег. Дії рятувника при наданні першої медичної допомоги. Контрольне заняття. Складання контрольних практичних нормативів.	2
Разом		28

6. Самостійна робота.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин денна/заочна
1	Тема 1. Вступ у дисципліну, класифікація та термінологія. Історія розвитку плавання. Основи техніки плавання. Конспект самопідготовки. Реферат на одну з тем: Плавання в історії сучасних Олімпійських ігор. Розвиток плавання на Україні. Основні закономірності гідростатики плавання. Основні закономірності гідродинаміки плавання. Оздоровчий вплив плавання на організм людини.	2/2

2	<p>Тема 2. Техніка спортивного плавання. Організація, проведення та суддівство змагань з плавання. Конспект самопідготовки. Реферат на одну з тем: Аналіз техніки плавання способом кроль на грудях. Аналіз техніки плавання способом кроль на спині. Аналіз техніки плавання способом брас. Аналіз техніки плавання способом дельфін. Аналіз техніки виконання стартів і поворотів у плаванні. Самостійна робота на тему: «Положення, програма та обов'язки суддівської колегії для проведенні змагань з плавання».</p>	55/116
3	<p>Тема 3. Теоретико-методичні основи навчання плаванню. Конспект самопідготовки. Реферат (у вигляді конспекту заняття) на тему: «Методика вивчення техніки плавання окремого спортивного способу» (на вибір студента).</p>	10/10
4	<p>Тема 4. Прикладне плавання. Конспект самопідготовки. Реферат на одну з тем: Методика вивчення техніки прикладних способів плавання (на боці, брас на спині). Методика вивчення техніки пірнання та пересування під водою. Організація рятувальної служби у місцях масового відпочинку на воді. Заходи безпеки та правила поведінки на воді. Самостійна робота на тему: «Методика рятування потерпілого на воді та надання першої медичної допомоги».</p>	10/10
	Разом	97/138

7. Тематика і порядок проведення тренінгу

Тренінг.

Тематика: 1. Планування річної системи підготовки плавця.

Порядок проведення:

1. Структура та зміст мікроциклу.
2. Структура та зміст мезоциклу.
3. Структура та зміст макроциклу.
4. Аналіз планування системи підготовки плавця на рік.
5. Контрольне опитування.

9. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.

В процесі вивчення дисципліни «Плавання» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- заліковане модульне тестування та опитування;
- оцінювання результатів КППЗ;
- ректорська контрольна робота;

10. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю.

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Плавання» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

<i>Заліковий модуль 1</i>	<i>Заліковий модуль 2</i> (Ректорська контрольна робота)	<i>Заліковий модуль 3</i> (підсумкова оцінка за КППЗ, враховуючи поточне опитування)	Разом
30 %	40 %	30 %	100 %

Модуль 1:

1. Тема 1: поточне опитування – 5 балів, тестування – 5 балів.
2. Тема 2: поточне опитування 1 – 5 балів, поточне опитування 2 – 5 балів, поточне опитування 3 – 5 балів, поточне опитування 4 – 5 балів, практичне завдання 1 – 10 балів, практичне завдання 2 – 10 балів, практичне завдання 3 – 10 балів, практичне завдання 4 – 10 балів.
3. Конспект лекцій – 5 балів.
4. Тестування теми 1 і 2 – 35 балів.

Модуль 2:

1. Тема 3: поточне опитування – 5 балів, тестування – 5 балів.
2. Тема 4: поточне опитування 1 – 5 балів, поточне опитування 2 – 5 балів, поточне опитування 3 – 5 балів, поточне опитування 4 – 5 балів, практичне завдання 1 – 10 балів, практичне завдання 2 – 10 балів, практичне завдання 3 – 10 балів, практичне завдання 4 – 10 балів.
3. Конспект лекцій – 5 балів.
4. Тестування теми 1 і 2 – 35 балів.

Модуль 3: 1. КППЗ – 60 балів. 2. Тренінг – 40 балів.

Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	Відмінно	A (відмінно)
85-89	Добре	B (дуже добре)
75–84		C (добре)
65–74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35–59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1–34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

№	Найменування	Номер теми
1.	Електронний варіант лекцій	1-4
2.	Індивідуальні завдання для самостійного виконання (електронний варіант)	1-4

12. РЕМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Йосипчук В. В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів / В. В.Йосипчук. – Львів, 2004. – 145 с.
2. Полатайко Ю.О. Плавання / Ю. О. Полатайко. – Івано-Франківськ: Плай, 2004. – 259 с.
3. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання / Л. М. Шульга. – Київ: Олімпійська література, 2012. – 216 с.
4. Глазирін І.Д. Плавання [навч. посіб.] / І.Д. Глазирін.- К.: Кондор, 2006. – 502 с.
5. Кізло Н. Методика початкового навчання плаванню: навчальний посібник / Н.Кізло, І.Павлів, Т.Кізло. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету, 2013. – 98 с.
6. Полатайко Ю. О. Фізіологія системи дихання при спортивному плаванні: Навчально-методичний посібник / Ю.О. Полатайко.- Івано-Франківськ: “Типовіт”, 2005. – 244 с.
7. Платонова В.Н. Плавание / В.Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
8. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 кн. / Под общ. ред. В. Н. Платонова. - К.: Олимпийская литература, 2011. – 468 с.
9. Кізло Н. Методика початкового навчання плаванню: навчальний посібник / Н.Кізло, І.Павлів, Т.Кізло. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету, 2013. – 98 с.
10. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2 – 2015. – 752 с.
12. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
13. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017 – 200 с.