


Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:


Декан факультету інтегрованих  
технологій і обладнання

 О. Г. Гринь

«    »                      2023 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

 С. О. Черненко

«    »                      2023 р.

Розглянуто і схвалено

на засіданні кафедри  
фізичного виховання і  
спорту

Протокол № 17 від 02.05.2023р.

В.о.завідувач кафедри

 С.О. Черненко

«    »                      2023 р.

## **Робоча програма навчальної дисципліни**

«Теорія і методика викладання плавання»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Черненко С. О. канд.наук з фіз..вих. і спорту доцент  
кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль  
2023 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напрямок підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		денна на базі ПЗСО	денна на баз ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодши й бакалавр» 3 роки
Кількість кредитів			ОПП (ОНП)  <u>Фізична культура і спорт</u>	Обов'язкова		
3	ФПО	3				
Загальна кількість годин						
90	-	90				
Модулів			Професійна кваліфікація: <u>тренер-викладач</u>	Рік підготовки		
1	-	1				
Змістових модулів						
1	-	1				
Індивідуальне навчальне-дослідне завдання <u>немає</u> (назва)			Освітньо- кваліфікаційний рівень: <u>бакалавр</u>	Рік підготовки		
				3	-	3
				Семестр		
				66		66
				Лекції		
				8 год	-	8 год
				Практичні		
			28 год	-	24 год	
			Самостійна робота			
			54 год	-	58 год	
			Вид контролю			
			Залік	-	Залік	
Тижневих годин для <u>денної</u> форми навчання: аудиторних 4 самостійної роботи студента – 6						

Примітка Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить – 4/6

## 2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

*Метою* дисципліни є формування освіченої, гармонічно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих викладачів-тренерів та інструкторів з водних видів спорту, які зможуть забезпечити ефективний процес початкового навчання плаванню.

*Предмет* навчальної дисципліни: закономірності удосконалення фізичного розвитку людини за допомогою методів і засобів плавання.

*Основними завданнями* вивчення дисципліни «ТіМВП» є:

- 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;

- сформувати професійно-педагогічні вміння для вирішення завдань початкового навчання плаванню, спортивного тренування, оздоровлення, фізичної реабілітації, в різних ланках спортивного руху.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні: *знати*: основи техніки спортивних способів плавання, основи методики навчання, засоби і методи навчання, методичку організації і проведення занять з навчання плаванню осіб, які орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів, організацію занять з плавання в оздоровчих таборах, ДЮСШ і різних навчальних закладах.

*вміти*: організовувати і проводити заняття з навчання і вдосконалення техніки плавання, заняття з ЗФП і СФП, визначати рівень розвитку фізичних якостей, застосовувати засоби і методи їх розвитку, визначати і усувати помилки і недоліки в технічній підготовці плавців, застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування навчально-тренувального процесу з плавання.

*Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.* Теорія і методика викладання плавання вивчається одночасно з такими взаємопов'язаними між собою дисциплінами: Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Виробнича (тренерська) практика та блоку вибіркового дисциплін: Практикум з плавання, Історія фізичної культури. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення навчальних дисциплін, таких як: Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Курсова робота, Спортивні споруди і обладнання, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.

*Загальні компетентності:*

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

*Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:*

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування

організму людини;

- здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів;

- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;

- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;

- здатність до безперервного професійного розвитку.

*Програмні результати навчання (ПРН):*

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;

- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;

- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;

- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;

- демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення;

- аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях;

- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;

- надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини;

- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

Для виконання залікових вимог необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними уміннями і навичками, представити на розгляд групи індивідуальне навчально-дослідне завдання, скласти контрольні випробування. Виконання програми здійснюється на базі ПЗСО в формі лекції у 6б семестрі (8 годин), практичних заняттях (28 годин), самостійних занять (54 годин); на базі ОКР «Молодший бакалавр» (3 роки) в формі лекції у 6б семестрі (8 годин), практичних заняттях (24 годин), самостійних занять (58 годин).

### 3. Програма та структура навчальної дисципліни

#### Денна форма навчання на базі ПЗСО

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 6б семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2					
Практ. роботи	2	2	2	2	4	4	4	4	4
Сам. робота	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Індивідуальні зан									
Консультації									
Модулі	М <sub>1</sub>								
Контроль по модулю									К М <sub>1</sub>

#### Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 6б семестр							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції	2	2	2	2				
Практ. роботи	2	2	2	2	4	4	4	4
Сам. робота	7	7	7	7	7	7	8	8
Індивідуальні зан								
Консультації								
Модулі	М <sub>1</sub>							
Контроль по модулю								К М <sub>1</sub>

#### 4 Лекції

##### Модуль 1.

##### Тема 1. Історія розвитку плавання. Загальні основи техніки плавання.

Поняття про техніку плавання. Фізичні властивості води. Статичне і динамічне плаванні. Види опору води при динамічному плаванні. Анатомічна будова тіла та її вплив на техніку плавання. Вплив фізіологічних функцій на техніку плавання. Організація і проведення змагань з плавання.

##### Тема 2. Техніка спортивного плавання

Техніка плавання способом кроль на грудях. Техніка плавання способом кроль на спині. Техніка плавання способом брас. Техніка виконання стартів і поворотів. Техніка прикладних способів плавання: на боці, брасом на спині і кролем на грудях без винесення рук.

### **Тема 3. Методика початкового навчання плаванню**

Методи навчання плаванню. Засоби навчання плаванню. Методика навчання плавання способом кроль на грудях. Методика навчання плавання способом кроль на спині. Методика навчання плаванню способом брас.

### **Тема 4. Основи спортивного тренування в плаванні**

Визначення, мета. Завдання та характерні особливості спортивного тренування. Основні методи тренування. Засоби спортивного тренування. Фізичне навантаження. Працездатність плавця. Спрямованість спортивного тренування. Спортивне тренування в багаторічному процесі підготовки плавців. Засоби і методи профілактики травм опорно-рухового апарату в плаванні. Надання першої долікарської медичної допомоги.

## **Література**

[1 – 12]

### **5. Практичні роботи**

#### ***Денна на базі ПЗСО:*** Практичне заняття 1

Задачі:

Техніка безпеки при проведенні занять з плавання. Перевірка початкового рівня плавальної підготовки. Засвоєння водного середовища.

#### Практичне заняття 2

Задачі:

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.

#### Практичне заняття 3

Задачі:

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).

#### Практичне заняття 4

Задачі:

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.

#### Практичне заняття 5

Задачі:

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).

#### Практичне заняття 6

Задачі:

Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способами кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даними способами, основні помилки та недоліки у техніці плавання).

#### Практичне заняття 7

Задачі: Вдосконалення 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).

#### Практичне заняття 8

Задачі:

Вдосконалення загального узгодження рухів при плаванні способами кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даними способами, основні помилки та недоліки у техніці плавання).

#### Практичне заняття 9

Задачі:

Вивчення техніки виконання стартів і поворотів при плаванні спортивними способами (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки виконання, основні помилки та недоліки).

#### Практичне заняття 10

Задачі:

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.

#### Практичне заняття 11

Задачі:

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).

#### Практичне заняття 12

Задачі:

Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способами кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даними способами, основні помилки та недоліки у техніці плавання).

#### Практичне заняття 13 – 14

Задачі:

1. Прийом контрольних вправ з плавання.
2. Ігри на воді.

### *Денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки:*

#### Практичне заняття 1

Задачі:

Техніка безпеки при проведенні занять з плавання. Перевірка початкового рівня плавальної підготовки. Засвоєння водного середовища.

#### Практичне заняття 2

Задачі:

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.

#### Практичне заняття 3

Задачі:

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).

#### Практичне заняття 4

Задачі:

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.

#### Практичне заняття 5



Задачі:

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).

#### Практичне заняття 6

Задачі:

Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способами кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даними способами, основні помилки та недоліки у техніці плавання).

#### Практичне заняття 7

Задачі: Вдосконалення 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).

#### Практичне заняття 8

Задачі:

Вдосконалення загального узгодження рухів при плаванні способами кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даними способами, основні помилки та недоліки у техніці плавання).

#### Практичне заняття 9

Задачі:

Вивчення техніки виконання стартів і поворотів при плаванні спортивними способами (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки виконання, основні помилки та недоліки).

#### Практичне заняття 10

Задачі:

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.

#### Практичне заняття 11 – 12

Задачі:

1. Прийом контрольних вправ з плавання
2. Ігри на воді.

## 7. Контрольні заходи

В контрольні заходи входить:

- контрольні вправи;
- індивідуальне навчально-дослідне завдання;
- дидактичне тестування
- залік.

З метою поглиблення, узагальнення та закріплення знань, студентам пропонується виконання ІНДЗ Рекомендований перелік рефератів:

Тематика ІНДЗ

1. Розвиток техніки плавання стилем кроль на спині.
2. Розвиток техніки плавання стилем кроль на грудях.
3. Розвиток техніки плавання стилем брас.
4. Розвиток техніки плавання стилем батерфляй.
5. Розвиток техніки прикладного плавання.
6. Оздоровче значення плавання.
7. Лікувальне значення плавання.
8. Гігієнічне значення плавання.
9. Прикладне використання плавання.
10. Спортивне значення плавання.
11. Методика початкового вивчення плавання.
12. Методика навчання спортивних способів плавання.
13. Навчання плаванню у школі.
14. Навчання плаванню у технікумах і училищах.
15. Навчання плаванню у ЗВО.
16. Навчання плаванню у похилому віці.
17. Спортивний відбір у плаванні.
18. Методи спортивного тренування у плаванні.
19. Ігровий метод в навчанні плаванню.
20. Розвиток фізичних здібностей у плаванні.
21. Особливості спортивного тренування у плаванні.
22. Правила змагань у плаванні, розвиток та удосконалення.
23. Стан плавальної підготовленості у наш час.
24. Функціональні системи організму під час занять плаванням.
25. Технічні характеристики басейнів.
26. Особливості занять плаванням на відкритих водоймищах.

## 8. Самостійна робота

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

### 4.3.1 Підготовка до виконання контрольної роботи.

- вивчити лекційний матеріал та підготуватися до написання ІНДЗ.

### 4.3.2 Виконання домашніх завдань впродовж семестру.

- опрацювання окремих тем навчальної дисципліни згідно із навчально-тематичним планом.

№	Зміст	Кількість годин	
		на базі ПЗСО	на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки
1	Визначення поняття «плавання» як фізичної вправи та навчальної дисципліни. Класифікація плавання та характеристика його різновидів. Оздоровче та виховне значення плавання. Історія розвитку плавання.	15	15
2	Мета, завдання та загальна характеристика прикладного плавання. Техніка пірнання в довжину і глибину. Техніка порятунку потопаючих. Надання першої допомоги на березі.	15	15
3	Організація роботи з плавання з дітьми в освітніх установах. Організація роботи з плавання в дошкільних установах. Організація роботи з плавання з дітьми в школі. Організація роботи з плавання в дитячих спеціалізованих спортивних школах. Організація роботи з плавання в дитячих оздоровчих таборах.	15	15
4	Роль і значення спортивних змагань та свят. Комплектування і підготовка суддівської колегії. Робота суддівської колегії.	9	13
	Разом годин, з них:	54	58

## 9. Рекомендована література

1. Кізло Н. Методика початкового навчання плаванию: навчальний посібник / Н.Кізло, І.Павлів, Т.Кізло. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету, 2013. – 98с.
2. Кізло Н. Теорія і методика викладання плавання [тексти лекцій]. / Н.Кізло, І.Павлів, Т.Кізло.– Дрогобич. : РВВ ДДПУ, 2011. – 162с.

3. Плавание// Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 495с.
4. Плавання: Підручник / За ред. Платонова В.М. - Київ: Олімпійська література, 2000.
5. Платонов В.М., Плавання. - Київ: Олімпійська література, 2000.
9. Січ, 1994.- 396с.
10. Скалій О.В. Азбука плавання: Навчальний посібник.- Тернопіль: Астон, 2003.- 102с.
11. Шульга Л.М.Оздоровче плавання:Навчальний посібник/ Л.М. Шульга. - К.: Олімпійська література,2008. - 232с.

### **10. Електронні ресурси з дисципліни**

1. <http://usf.org.ua/>
2. [www.fplviv.com/](http://www.fplviv.com/)
3. <http://www.fina.org/H2O/>
4. <http://uk.wikipedia.org/>