

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих  
технологій і обладнання

О. Г. Гринь

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

С. О. Черненко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

Розглянуто і схвалено  
на засіданні кафедри  
фізичного виховання і  
спорту

Протокол № 21 від 30.08.2022р.

В.о.завідувач кафедри

С.О. Черненко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

### **Робоча програма навчальної дисципліни**

#### «Практикум з 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  
2022 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напрям 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 базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки
Кількість кредитів			ОПП (ОНП)  <u>Фізична культура і спорт</u>	Обов'язкова		
5	ФПО	ФПО				
Загальна кількість годин						
150	-	-				
Модулів						
1	-	-	Професійна кваліфікація: <u>тренер-викладач</u>	Рік підготовки		
Змістових модулів				3	-	-
1	-	-		Семестр		
Індивідуальне навчальне-дослідне завдання				6а		
немає (назва)				Лекції		
Тижневих годин для <u>денної</u> форми навчання: аудиторних 9 самостійної роботи студента – 10,5			Освітньо-кваліфікаційний рівень: <u>бакалавр</u>	-	-	-
				Практичні		
				54 год	-	-
				Самостійна робота		
				96 год	-	-
				Вид контролю		
				Залік	-	-

Примітка. Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 9/10,5.

## 2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

*Метою* викладання навчальної дисципліни «Практикум з плавання» є забезпечення студентів необхідними теоретичними знаннями і практичними навичками для проведення занять з плавання, а також формування у студентів професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, що забезпечують теоретичну та практичну підготовку, тренерів та інструкторів з плавання.

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

Основними завданнями вивчення дисципліни: сформувати професійні

уміння тренера з плавання та комплексні знання, уміння та навички з плавання; навчити дотримуватись встановлених норм і правил безпечного проведення занять з плавання; сформувати уміння організовувати і проводити навчання та тренування зі спортивного плавання; сформувати професійно-педагогічні вміння з метою вирішення завдань початкового навчання плаванню осіб різних вікових груп, оздоровлення, а також організації та проведення змагань з плавання. навчити складати програми для початкового навчання плаванню різних вікових груп населення; навчити застосовувати одержані знання для пропагування плавання та масового залучення займатись ним

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні: *знати*: мати уявлення про сучасний стан спортивного плавання в Україні; особливості роботи фізкультурно-спортивних організацій, що розвивають плавання в Україні; основні поняття та закономірності гідродинаміки; характеристики рухів плавця; техніку плавання спортивними та допоміжними стилями; техніку стартів та поворотів у плаванні; схему рятувальних та долікарських реанімаційних дій; принципи навчання та тренування; основи організаційної роботи з плавання у загальноосвітніх навчальних закладах та таборах відпочинку; теорію і методику початкового плавання;

*вміти*: демонструвати техніку стилів плавання: брас, кроль на грудях, кроль на спині; виконувати старту та повороти; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. володіти прийомами звільнення від захватів та способами транспортування потерпілих - застосовувати професійну термінологію; планувати та розробляти навчальні програми початкового навчання плавання; ефективно організовувати заняття з плавання у загальноосвітніх школах; проводити змагання з плавання; володіти прийомами відновлення організму після тренувального навантаження

*Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.* Вивчення курсу Практикум з плавання пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Теорія і методика фізичного виховання, Теорія і методика викладання плавання, Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітнього компоненту Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.

Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни відповідно до освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» для першого рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична

культура і спорт:

*Загальні компетентності:*

- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

*Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:*

- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини;
- 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;
- 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;
- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Для виконання залікових вимог необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними уміннями і навичками, скласти контрольні випробування. Виконання програми здійснюється на базі ПЗСО в формі практичних занять (54 години) у ба семестрі.

### **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									
Практ. роботи	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Сам. робота									
Індивідуальні зан									
Консультації									
Модулі	М <sub>1</sub>								
Контроль по модулю									К М <sub>1</sub>

#### 4. Практичні роботи

*Денна на базі ПЗСО:*  
Практичні заняття 1 - 4

##### **Тема. Методика початкового навчання плавання.**

Ознайомити з правилами поведінки у малому басейні та обладнанням для початкового навчання плавання. Вивчити послідовність загально розвиваючих вправ розминки на суші. Розкрити зміст поняття «спеціальні вправи плавця» (вправи для покращення рухливості плечових та гомілковоступневих суглобів, імітаційні вправи для рук і ніг) та їх значення. Освоїти послідовність застосування підготовчих вправ для освоєння з водним середовищем (елементарні рухи у воді; пересування по дну за допомогою рук, змінюючи напрям; занурювання; спливання; лежання; ковзання). Навчитися підбирати та використовувати відповідно до етапу навчання ігри у воді. Підготувати план - конспект заняття «Початкове навчання плаванню». Підготувати або презентацію «Ігровий метод навчання плавання» (за бажанням).

Практичні заняття 5 – 8

##### **Тема. Техніка та методика навчання плаванню способом кроль на грудях**

Ознайомитись з правилами поведінки у глибокому басейні та обладнанням для початкового навчання плавання спортивним способом кроль на грудях. Повторити послідовність загально розвиваючих вправ розминки на суші. Освоїти спеціальні вправи для навчання техніки плавання кроль на грудях (вправи для покращення рухливості плечових та гомілковоступневих суглобів, імітаційні вправи для рук і ніг, вправи для узгодження роботи рук та дихання). Вивчити загально прийняту схему навчання спортивним способам плавання (демонстрація (відео), теоретичне обґрунтування техніки

та її елементів, ознайомлення з технікою рухів ногами та руками на суші; оволодіння елементами техніки та узгодженням рухів ногами, руками та диханням у воді; засвоєння стилю плавання в цілому у воді; удосконалення техніки плавання обраним способом та його елементів). Навчитися підбирати та використовувати відповідно до етапу навчання спеціальні вправи для освоєння техніки плавання кроль на грудях. Здати норматив: пропливання 25 м способом кроль на грудях без урахування часу, оцінюється техніка рухів руками, ногами, правильність дихання.

#### Практичне заняття 9 – 11

**Тема. Техніка та методика навчання плаванню способом кроль на спині**  
Повторити правила поведінки у глибокому басейні. Провести самостійно розминку на суші використовуючи загально розвивальні вправи. Освоїти спеціальні вправи для навчання техніки плавання кроль на спині (вправи для покращення рухливості плечових та гомілковоступневих суглобів, імітаційні вправи для рук і ніг, вправи для узгодження роботи рук та дихання). Користуючись загально прийнятою схемою навчання спортивним способом плавання (демонстрація (відео), теоретичне обґрунтування техніки та її елементів, ознайомлення з технікою рухів ногами та руками на суші; оволодіння елементами техніки та узгодженням рухів ногами, руками та диханням у воді; засвоєння стилю плавання в цілому у воді; удосконалення техніки плавання обраним способом та його елементів) освоїти техніку плавання кроль на спині. Навчитися підбирати та використовувати відповідно до етапу навчання спеціальні вправи для освоєння техніки плавання кроль на спині.

#### Практичне заняття 11 – 13

**Тема. Техніка та методика навчання поворотів та стартів при плаванні кролем на грудях та спині.**

Провести самостійно розминку на суші використовуючи загально розвивальні вправи. Ознайомитись з технікою виконання поворотів при плаванні кролем на грудях: маятник, перекидом, поворотів на спині закритий та перекидом. Виконати розминочне плавання у воді та спеціальні вправи для навчання стартів та поворотів. Закріпити вивчений матеріал проливанням дистанції 50 м з використанням поворотів. Скласти загальне уявлення про старт з тумбочки та старт із води. Використовуючи алгоритм навчання стартовому стрибку освоїти дану вправу.

#### Практичне заняття 14 – 16

**Техніка та методика навчання плаванню способом брас.**

Повторити правила поведінки у глибокому басейні. Провести самостійно

розминку на суші використовуючи загально розвивальні вправи. Освоїти спеціальні вправи для навчання техніки плавання брасом (вправи для покращення рухливості плечових та гомілковоступневих суглобів, імітаційні вправи для рук і ніг, вправи для узгодження роботи рук та дихання). Користуючись загально прийнятою схемою навчання спортивним способам плавання (демонстрація (відео), теоретичне обґрунтування техніки та її елементів, ознайомлення з технікою рухів ногами та руками на суші; оволодіння елементами техніки та узгодження рухів ногами, руками та диханням у воді; засвоєння стилю плавання в цілому у воді; удосконалення техніки плавання обраним способом та його елементів) освоїти техніку плавання способом брас. Навчитися підбирати та використовувати відповідно до етапу навчання спеціальні вправи для освоєння техніки плавання способом брас. Здати норматив: пропливання 25 м способом брас без урахування часу, оцінюється техніка рухів руками, ногами, правильність дихання.

#### Практичне заняття 17 – 18

##### **Тема. Техніка та методика навчання плаванню способом «дельфін»**

Провести самостійно розминку на суші використовуючи загально розвивальні вправи. Освоїти спеціальні вправи для навчання техніки плавання способом «дельфін» (вправи для покращення рухливості плечових та гомілковоступневих суглобів, імітаційні вправи для рук і ніг, вправи для узгодження роботи рук та дихання). Користуючись загально прийнятою схемою навчання спортивним способам плавання (демонстрація (відео), теоретичне обґрунтування техніки та її елементів, ознайомлення з технікою рухів ногами та руками на суші; оволодіння елементами техніки та узгодження рухів ногами, руками та диханням у воді; засвоєння стилю плавання в цілому у воді; удосконалення техніки плавання обраним способом та його елементів) освоїти техніку плавання способом «дельфін». Навчитися підбирати та використовувати відповідно до етапу навчання спеціальні вправи для освоєння техніки плавання способом «дельфін».

#### Практичне заняття 19 - 21

##### **Тема: Участь у суддівстві на змаганнях з плавання**

Ознайомитись з обов'язками суддів на змаганнях з плавання. Розподілити суддівські обов'язки серед студентів групи. Провести змагання на першість групи з плавання відповідно до порядку проведення змагань. Підведення підсумків змагань та аналіз виконання обов'язків суддів.

## Практичне заняття 22 - 24

### Тема: Техніка та методика навчання способам прикладного плавання (на боці, брасом на спині)

Ознайомитись з правилами поведінки на відкритих водоймах. Повторити алгоритм рятувальних дій при утопленні. Користуючись загально прийнятою схемою навчання прикладним способам плавання (демонстрація (відео), теоретичне обґрунтування техніки та її елементів, ознайомлення з технікою рухів ногами та руками на суші; оволодіння елементами техніки та узгодження рухів ногами, руками та диханням у воді; засвоєння стилю плавання в цілому у воді; удосконалення техніки плавання обраним способом та його елементів) освоїти техніку плавання способом на боці та брас на спині. Пропливання 25 м. способом брас без урахування часу, оцінюється техніка рухів руками, ногами, правильність дихання. Пропливання без урахування часу вільним стилем: дівчата - 400 м. ; юнаки - 800 м.

## Практичне заняття 25 - 27

### Тема: Проведення рятувальних дій при утопленні

Повторити з правила поведінки на відкритих водоймах та алгоритм рятувальних дій при утопленні. Ознайомитись з рятувальним обладнанням. Освоїти прийоми звільнення від захватів потопаючих. Виконати в парах основні прийоми звільнення від захватів. Навчитись основним способам транспортування потерпілого. Здати норматив комплексного характеру у парах: стрибок у воду, підливання, звільнення від захватів, транспортування.

## 5.

### Контрольні заходи

В контрольні заходи входить:

- контрольні вправи;
- дидактичне тестування.

Першою складовою є контрольні вправи з плавання. Контрольні нормативи приймаються на 9 тижні у ба семестрі (див. табл. 1).

Таблиця 1

		3 курс												
Контрольні вправи	Дистанція, метр	Бали												
		0	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	
Плавання в/с	Чол. 50 м	1,10	1,01	1,00	0,56	0,55	0,51	0,50	0,46	0,45	0,41	0,40	0,35	
	Жін. 50 м	1,30	1,21	1,20	1,11	1,10	1,04	1,03	0,56	0,55	0,51	0,50	0,45	



Плавання 12 хв. в/с	Чол.	200	250	300	350	400	450	500	550	575	600	625	650
	Жін.	100	125	150	200	250	300	350	375	400	425	500	550

Другою складовою є проведення підсумкове дидактичне тестування. Варіант тестової роботи являє собою перелік завдань із 20 запитань, що призначаються: системою Moodle випадковим чином у пропорційній кількості за кожною темою курсу або за допомогою варіантів запитань наданих викладачем (очна форма). Умови налаштування тестової контрольної роботи:

- кількість можливих спроб – 2;
- обмеження часу – 1 година;
- метод оцінювання (обрання кращої оцінки за всіма здійсненими спробами).

Кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали.

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$R = (KB_1) + (T)$$

де  $(KB_1)$  – середній бал за контрольні вправи;

$(T)$  – підсумкове дидактичне тестування.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 2). Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від залікового іспиту за умови, що він набрав за виконання всіх видів навчальних робіт певну суму балів, яка складається з суми балів. Ця певна сума балів повинна перевищувати суму встановлених мінімумів.

Таблиця 2

Система оцінки знань з курсу «Теорія і методика викладання плавання»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Студент, який набрав за всі контрольні завдання менше 55 балів, здає підсумковий семестровий залік в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модуля мінімальну суму (50 %).

## 6. Самостійна робота

Зміст самостійної роботи студента складається завдань (табл.8.1)

Таблиця 8.1 Завдання для самостійної роботи студентів

Назва теми	Завдання
Тема 1. Вступ в дисципліну «Теорія та методика навчання плавання»	1. Історія розвитку плавання у Давньому світі та епохи Середньовіччя 2. Розвиток плавання в роки незалежності України. 3. Плавці України на світовій арені.
Тема 2. Науково - теоретичні основи плавання	1. Взаємозв'язок плавання з іншими науками 2. Фізичні властивості води, основні поняття та закономірності гідростатики. 3. Основні поняття та закономірності гідродинаміки. 4. Вплив фізичних властивостей води на техніку плавання. 5. Вплив фізіологічних процесів організму на техніку плавання.
Тема 3. Загальні основи освітнього процесу у плаванні.	1. Вплив плавання на організм учнів. 2. Вікові особливості учнів. 3. Загальна методична схема навчання техніці плавання. 4. Ігри та розваги на воді. 5. Плавання в дошкільних закладах. 6. Плавання в загальноосвітній школі. 7. Плавання в літніх оздоровчих закладах. 8. Розробка сценарію проведення свята на воді у літньому таборі.
Тема 4. Техніка та методика навчання спортивних способів плавання.	1. Еволюція техніки плавання спортивними стилями. 2. Помилки під час плавання спортивними стилями та шляхи їх виправлення 3. Особливості харчування плавців у тренувальному та змагальному періоді.
Тема 5. Техніка плавання прикладними способами	1. Полегшені способи плавання та методика навчання. 2. Використання допоміжних засобів при транспортування потерпілого.

Тема 7. Рятування потопаючих	Правила поведінки на відкритих водоймах До лікарняна допомога та організація медобслуговування під час проведення свят на відкритих водоймах
	Схема рятувальних дій при утопленні.
	Разом годин, з них:

## 7. Рекомендована література

1. Глазирін І.Д. Плавання [навч.посіб.] / І.Д. Глазирін. – К.: Кондор, 2006 – 502 с.
2. Каунсілмен Д.Є. Спортивне плавання: Пер. з англ. - М.: ФиС, 1982.
3. Кізло Н. Методика початкового навчання плаванню: навчальний посібник / Н.Кізло, І.Павлів, Т.Кізло. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету, 2013. – 98с.
4. Кізло Н. Теорія і методика викладання плавання [тексти лекцій]. / Н.Кізло, І.Павлів, Т.Кізло.– Дрогобич. : РВВ ДДПУ, 2011. – 162с.
5. Плавание// Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 200. - 495с.
6. Плавання: Підручник / За ред. Платонова В.М. - Київ: Олімпійська література, 2000.
7. Платонов В.М., Плавання. - Київ: Олімпійська література, 2000. Січ, 1994.- 396с.
8. Скалій О.В. Азбука плавання: Навчальний посібник.- Тернопіль: Астон, 2003.- 102с.
9. Шаповалов В.П. Плавання: Підручник для студентів інститутів фізичної культури.- Дніпропетровськ:
- 10.Шульга Л.М.Оздоровче плавання:Навчальний посібник/ Л.М. Шульга. - К.: Олімпійська література,2008. - 232с.

## 8. 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/>

