

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ГІСУТ

/ О.В.Нестеренко/

«12» вересня 2022 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

"ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ/
ПЛАВАННЯ"

(назва навчальної дисципліни)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник:

Росипчук І.О., старший викладач

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)



(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

протокол № 2 від "12" вересня 2022 року

Завідувач кафедри



(підпис)

(О.М. Шамич).

(прізвище та ініціали)

Схвалено науково-методичною комісією спеціалізації
(НКМС): "Фізичне виховання і спорт"

Протокол № 1 від "8" вересня 2022 року

Гарант



(підпис)

(О.А. Озерова).

(прізвище та ініціали)

ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2022-2023 н.р.

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання:						денна				Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин					Кількість індивідуальних						
			Всього	аудиторних			робіт							
				Разом	у тому числі									
					Л	Пр					Ср			
017	ПЛАВАННЯ	4	120	60	30	30	60		1			E	3	

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання: заочна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин					Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	аудиторних										
				Разом	у тому числі									
					Л	Пр	Ср	КП	КР	РГ	р			
017	ПЛАВАННЯ	3	120	20	10	10	100		1			E	4	

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни: вивчення студентами теорії і методики навчання плавання, оволодіння технікою основних видів спортивного та прикладного плавання, проведення занять, змагань і фізкультурно-масових заходів зі плавання, необхідних для роботи фахівця у сфері фізичного виховання і спорту.

Завдання:

1. Забезпечити теоретичну і практичну підготовку студентів до професійної діяльності.
2. Сприяти процесу формування світогляду студентів – майбутніх фахівців, вихователів нової, молодішої генерації української нації, свідомого громадянина України.
3. Прослідкувати загальні закономірності виникнення та розвитку плавання з найдавніших часів до наших днів.
4. Навчитися самостійно показати і навчити виконувати основні плавальні рухи; планувати навчальний матеріал з плавання; розробляти план-конспект заняття плавання; самостійно проводити заняття з плавання.

Компетенції студентів, що формуються в результаті засвоєння

№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН-02 Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.	опитування, реферативні завдання, залік.	практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК - 8. ФК 1, ФК 6, ФК 12, ФК 13, ФК 14.

2.	ПРН-03 Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.	опитування, реферативні завдання, презентації, іспит.	лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 1, ЗК 3, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 10 ФК 1, ФК 6, ФК 12, ФК 13, ФК 14.
3.	ПРН-04 Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.	опитування, реферативні завдання, залік.	практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 1, ЗК 3, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 10 ФК 1, ФК 6, ФК 12, ФК 13, ФК 14.
4.	ПРН-07 Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	опитування, реферативні завдання, залік.	практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 2, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 9, 1 ЗК 10, ЗК 12 ФК 1, ФК 2, ФК 5, ФК 10, ФК 12, ФК 14
5.	ПРН-08 Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.	опитування, реферативні завдання, презентації, іспит.	лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 2, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 9, ЗК 10, ЗК 12 ФК 1, ФК 2, ФК 5, ФК 10, ФК 12, ФК 14
6.	ПРН-13 Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.	опитування, реферативні завдання, залік.	практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 2, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 9, ЗК 10, ЗК 12 ФК 1, ФК 2, ФК 5, ФК 10, ФК 12, ФК 14

Програма навчальної дисципліни /денна/

Денна форма навчання II курс Зміст: (окремо для кожної форми занять – ЛЕКЦІЇ/СЕМІНАРИ/КР/СРС)

Змістовий модуль 1.

Лекції:

1. Плавання: сторінки історії, визначення і зміст предмету, класифікація і термінологія.
2. Основи техніки плавання (біомеханіка, гідродинаміка плавання).
3. Кроль на грудях (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).
4. Кроль на спині (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).
5. Брас (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).
6. Дельфін(батерфляй) (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).
7. Старти та повороти (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).
8. Прикладне плавання, рятування потоплюючих, медична допомога.

Практичне заняття:

1. Методика удосконалення техніки плавання способом кроль на грудях.
2. Методика удосконалення техніки плавання способом кроль на спині.
3. Методика удосконалення техніки плавання ногами способом брас.
4. Методика удосконалення техніки плавання способом брас.
5. Методика навчання та удосконалення техніки плавання способом батерфляй.
6. Методика навчання та удосконалення техніки стартів та поворотів.
7. Методика удосконалення техніки прикладного плавання.

Самостійна робота:

Заняття 1. Методика проведення занять для освоєння з водним середовищем.

Заняття 2 – 5. Методика удосконалення техніки плавання способом кроль на грудях.

Заняття 6. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом кроль на грудях.

Заняття 7 - 9. Методика удосконалення техніки плавання способом кроль на спині.

Заняття 10. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом кроль на спині.

Заняття 11 – 15. Методика удосконалення техніки плавання способом брас.

Заняття 16. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом брас.

Змістовий модуль 2.

Лекції:

1. Методика проведення ігор, свят на воді.
2. Вплив плавання на організм людини(серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову, кістково-м'язову, нервову, імунну системи).
3. Оздоровче плавання як засіб профілактики та лікування різних захворювань.
4. Правила змагань, суддівство.
5. Організація плавання та техніка безпеки на різних водоймах.
6. Методичні особливості організації занять з плавання з людьми різної вікової категорії.
7. Планування (плани-конспекти, програми і т.п.).

Практичне заняття:

1. Методика проведення занять для освоєння з водним середовищем
2. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом кроль на грудях.
3. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом кроль на спині.
4. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом брас.
5. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом батерфляй.
6. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки стартів та поворотів.
7. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки прикладного плавання.
8. Методика проведення різноманітних ігрових занять.

Самостійна робота:

Заняття 1 - 2. Методика удосконалення техніки прикладного плавання

Заняття 3 - 4. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки прикладного плавання.

Заняття 5 – 7. Методика навчання та удосконалення техніки плавання способом батерфляй.

Заняття 8. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом батерфляй.

Заняття 9 - 10. Методика навчання та удосконалення техніки стартів та поворотів.

Заняття 11. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки стартів та поворотів.

Заняття 12. Методика проведення ігрових занять.

Заняття 13 - 14. Методика проведення занять з оздоровчого та лікувального плавання.

Заочна форма навчання II курс

Зміст: (окремо для кожної форми занять ЛЕКЦІЇ/СЕМІНАРИ/ КР/СРС)

Лекції:

1. Кроль на грудях (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).
2. Кроль на спині (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).
3. Брас (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).
4. Старти та повороти (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).
5. Прикладне плавання, рятування потоплюючих, медична допомога.

Практичне заняття:

1. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом кроль на грудях.
2. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом кроль на спині.
3. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом брас.
4. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки стартів та поворотів.
5. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки прикладного плавання.

Самостійна робота:

Заняття 1-2. Методика проведення занять для освоєння з водним середовищем.

Заняття 1-2. Методика проведення занять для освоєння з водним середовищем.

Заняття 3-8. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом кроль на грудях.

Заняття 9-14. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом кроль на спині.

Заняття 15-22. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом брас.

Заняття 23-26. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки прикладного плавання

Заняття 27-29. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки стартів та поворотів.

Заняття 30-34. Методика проведення ігрових занять.

Заняття 35 - 38. Методика проведення занять з оздоровчого та лікувального

плавання.

Заняття 39-44. Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом батерфляй.

Заняття 45-47. Методика проведення занять з естафетного плавання.

Заняття 48-50. Методика організації та проведення змагань з плавання.

**Методи контролю та оцінювання знань студентів
(денна форма навчання)**

Розподіл балів для дисципліни з формою контролю - екзамен.

ЗМ 1.		ЗМ 2.		Контрольна робота	Сума балів	Форма контролю
лекції	практичні заняття	лекції	практичні заняття			
24	21	21	24	10	100	іспит

**Методи контролю та оцінювання знань студентів
(заочна форма навчання)**

Розподіл балів для дисципліни з формою контролю - екзамен.

Поточне оцінювання		Контрольна робота	Сума балів	Форма контролю
лекції	практичні заняття			
45	45	10	100	іспит

Теоретичні питання:

1 блок

1. Стандартні розміри басейну?
2. Назвати спортивні способи плавання?
3. Оздоровчий фактор плавання?
4. Який зміст вкладається в поняття “прикладне плавання”?
5. Інвентар, що використовується на заняттях з плавання?
6. Правильне положення тіла у воді?
7. Загальні особливості дихання в плаванні?
8. При плаванні кролем на груді вдих виконується під час...?
9. Положення стоп у фазі відштовхування ногами у брасі?

10. При плаванні на спині рука входить у воду...?
11. Кут нахилу у ліктьовому суглобі при плаванні кролем на груді?
12. Які фізичні якості ви знаєте?
13. Значення розминки на заняттях з фізичного виховання?
14. Гнучкість яких суглобів має важливе значення для плавців?
Назвати переважно для кожного способу плавання.
15. Які основні навички самопорятунку на воді?

2 блок

1. Правила поведінки у басейні під час занять?
2. Методи самоконтролю за своїм самопочуттям?
3. Які межі допустимі в нормі при вимірюванні пульсу за 10 секунд у спокої (на початку заняття)?
4. Техніка роботи ногами способом кроль на груді?
5. Техніка роботи руками способом кроль на груді?
6. Особливості дихання при плаванні кролем на груді?
7. Техніка роботи ногами способом кроль на спині?
8. Техніка роботи руками способом кроль на спині?
9. Техніка роботи ногами способом брас?
10. Техніка роботи руками способом брас?
11. Особливості дихання при плаванні брасом?
12. Заходи, що запобігають появі судоми на заняттях з плавання?
13. Заходи, що усувають судому?
14. Які уміння та навички передбачає прикладне плавання?
15. Рятувальний інвентар та способи його використання?

3 блок

1. Вплив занять фізичними вправами на організм людини?
2. Негативні наслідки несистематичних занять з фізичного виховання?
3. Правила особистої гігієни?
4. Особливості водного середовища?
5. Які вправи на воді застосовуються для початківців?
6. Значення імітаційних вправ на заняттях з плавання?
7. Положення "стріла". Її значення та техніка виконання?
8. Узгодження роботи рук, ніг і дихання у способі кроль на груді?
9. Узгодження роботи рук, ніг і дихання у способі на спині?
10. Узгодження роботи рук, ніг і дихання у способі брас?
11. Теоретичні основи прикладного плавання?
12. Практичні основи прикладного плавання?
13. Прийоми транспортування утопаючого?
14. Перша медична допомога потерпілому на воді?
15. Роль занять з фізичного виховання та безпосередньо плавання на подальшу професійну підготовку.

Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю:

1. Опишіть види плавання, значення плавання.
2. Поясніть, яке значення надавалося плаванню в античному світі, в середньовіччі, у слов'ян.
3. Опишіть початок розвитку спортивного плавання та як воно розвивалось в XIX та першій половині XX ст.
4. Розкрийте роль сучасних Олімпійських ігор в розвитку плавання та місце плавання в програмі сучасних Олімпійських ігор. Розвиток плавання в Україні.
5. Розкрийте роль плавання в програмі змагань для осіб з обмеженими фізичними можливостями.
6. Розкрийте особливості водного середовища. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини та надайте їх загальну характеристику.
7. Охарактеризуйте оздоровчі заняття у воді.
8. Дайте загальну характеристику оздоровчих занять у воді. Охарактеризуйте оздоровче плавання. Опишіть способи плавання, які застосовуються у оздоровчому плаванні.
9. Розкажіть та поясніть правила поведінки на воді.
10. Поясніть значення ігор та розваг у воді у заняттях на воді. Дайте загальну характеристику.
11. Поясніть, в які види спорту входить плавання.
12. Поясніть, що включає в себе поняття «техніка плавання».
13. Розкрийте, які фактори впливають на розвиток техніки спортивного плавання.
14. Охарактеризуйте основні фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання.
15. Дайте характеристику положенню тіла плавця у воді та силам гідродинамічного опору.
16. Назвіть фази циклу рухів плавця.
17. Дайте характеристику положення тіла при плаванні кролем на грудях.
18. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні кролем на грудях.
19. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на грудях.
20. Розкрийте, яку участь приймає тулуб в виконанні робочих та підготовчих рухів плавця в кролі на грудях.
21. Назвіть сучасні варіанти техніки плавання кролем на грудях.
22. Розкрийте, роль відіграють рухи ногами при плаванні з використанням різних варіантів техніки плавання кролем?
23. Дайте характеристику положення тіла при плаванні кролем на спині.
24. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні кролем на спині.
25. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на спині.

26. Розкрийте, яку роль відіграє коливання тулуба при плаванні кролем на спині.
27. Дайте характеристику положення тіла при плаванні брасом.
28. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні брасом.
29. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні брасом.
30. Поясніть загальну координацію рухів при плаванні брасом.
31. Дайте характеристику цілісно-роздільному методу навчання техніці плавання.
32. Назвіть основні методи, які використовуються при навчанні плаванню.
33. Дайте загальну характеристику комплексу вправ для освоєння з водним середовищем.
34. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами способом кроль на грудях.
35. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками способом кроль на грудях.
36. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці дихання при плаванні способом кроль на грудях.
37. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками та техніці дихання при плаванні способом кроль на грудях.
38. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плаванні способом кроль на грудях.
39. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами способом кроль на спині.
40. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками способом кроль на спині.
41. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками та техніці дихання при плаванні способом кроль на спині.
42. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плаванні способом кроль на спині.
43. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами при плаванні способом брас.
44. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухів руками та техніці дихання при плаванні способом брас.
45. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плаванні способом брас.
46. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці старту з тумбочки.
47. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці старту з води.
48. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання повороту „маятник”.
49. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання простого закритого повороту при плаванні кролем на грудях.

50. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання простого відкритого повороту при плаванні кролем на спині.
51. Розкрийте структуру уроку з плавання.
52. Дайте характеристику конспекту уроку з плавання.
53. Розкрийте зміст підготовки викладача до проведення заняття з плавання.
54. Поясніть, в чому полягає особливості підготовчої частини уроку з плавання?
55. Поясніть, в чому полягає особливості основної частини уроку з плавання?
56. Поясніть, в чому полягає особливості заключної частини уроку з плавання?
57. Розкрийте особливості методики викладання плавання учням мол. шкільного віку.
58. Розкрийте особливості методики викладання плавання учням сер. шкільного віку.
59. Розкрийте особливості методики викладання плавання учням стар. шкільного віку.
60. Розкрийте особливості процесу організації та суддівства змагань з плавання.
61. Розкрийте особливості проведення рухливих ігор на воді.
62. Поясніть, чому проведення ігор на заняттях з плавання з дітьми є обов'язковою вимогою фізичного виховання.
63. Розкрийте особливості організації свят на воді.
64. Техніки пірнання в довжину та глибину, методика навчання, міри безпеки.
65. Методика початкового навчання плавання. Програми навчання.
66. Положення про змагання.
67. Конспект уроку з плавання.
68. Послідовність навчання спортивними способами плавання.
69. Види, способи та дистанції плавання.
70. Форми, засоби та методи навчання плавання.
71. Способи рятування потоплюючих. Рятувальний інвентар і техніка його застосування.
72. Перша медична допомога при утопленні.
73. Комплектування груп початкового навчання.
74. Правила проведення змагань
75. Гігієна плавця, режим, лікарський контроль і самоконтроль.
76. Методика проведення занять з плавання із дітьми грудного віку.
77. Методика проведення занять з плавання із дітьми дошкільного віку.
78. Методика проведення занять з плавання із дітьми шкільного віку.

Основна література:

1. Булатова М. М. Плавание для здоровья / М. М. Булатова, К. П. Сахновский. – К. : Здоровье, 1988. — 136 с.
2. Раевский Р. Т. Плавание : учеб. пособие /Р. Т. Раевский, В. Ф. Петелкаки. – Одесса : Наука и техника, 2005. – 321 с. – 966-8335-36-8.
3. Бурла О. М. Прискорене навчання плавання студентів : навч. посіб. / О. М. Бурла, О. В. Марченко, А. О. Бурла. – Суми : СумДУ, 2006. – 167 с.

Додаткова література:

1. Навчальний посібник. Дисципліна "плавання" у навчально-виховном процесі студентів ВНЗ технічного профілю. Книга І. Медико- біологічні основи циклічних видів спорту та їх роль у фізичної активності та самовдосконаленні студентів ВНЗ технічного профілю - К.: КНУБА, 2018. - 705 с. Човнюк Ю.В. Озерова О.А.Росипчук І.О.
2. Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. / І. Д. Глазирін. – Київ : Кондор, 2011. – 502 с. – 966-351-043-9.
3. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти : навч.-метод. посіб. / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 156 с. – 978-966-8162-59-6.
4. Плавание : [учебник] / под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 494 с. – 966-7133-40-0.
5. Йосипчук В. В. Наука з початкового навчання плавання учнів молодших та старших класів:допоміжні засоби та вправи для початкового навчання плаванню в басейнах та відкритих водоймах / В. В. Йосипчук. – Львів : ЛДІФК, 2004. – 146 с.
6. Бурла О. М. Прискорене навчання плавання студентів : навч. посіб. / О. М. Бурла, О. В. Марченко, А. О. Бурла. – Суми : СумДУ, 2006. – 167 с.
7. Литовченко Г. О. Плавання: навч. посібник. Для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010103 – фізична культура / Г. О. Литовченко – Чернігів, 2005. – 123 с.
8. Плавание : [учебник] / под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 494 с. – 966-7133-40-0.
9. Полатайко Ю. О. Плавання : навч.-метод. посіб. / Ю. О. Полатайко. – Івано-Франківськ : Плай, 2004. – 258 с. – 966-640-22-6.
- 10.Чернов В. М. Основи техніки плавання : навч. посіб. / В. М. Чернов. – Львів : [б. в.],1997. – 183 с.
- 11.Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. /Л. М. Шульга. – Київ : Олімп. література, 2008. – 230 с. – 966-8708-03-2.
- 12.Скалій О. В. Азбука плавання: Навчальний посібник. / О. В. Скалій – Тернопіль: Астон, 2003. – 102с.

13.Ткач Е. М. Плавання. Початкове плавання: Навчально–методичний посібник. / Е. М. Ткач – Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2006 .

Інформаційні ресурси:

1. <http://www.swiming.kiev.ua>
2. www.usaswimming.org/
3. www.swimmingcoach.org/
4. Сайт кафедри спорту МНУ ім. В.О.Сухомлинського.
5. <http://www.uaf.org.ua/>
6. <http://iaaf.org/>

<http://www.european-athletics.org/>

