

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ГІСУТ

 / О.В.Нестеренко/
«09» 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

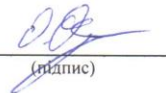

(підпис)

(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 робіт						
			Всього	аудиторних			КП	КР	РГ	р				
				Разом	у тому числі									
					Л	Пр					Ср			
017	ПЛАВАННЯ (базові види спорту)	1	30	20		20	10		1			залік	2	

Мета та завдання навчальної дисципліни

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; самостійно проводити заняття з плавання.

Компетенції студентів, що формуються в результаті засвоєння

Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
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.

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.
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
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 І курс

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

Змістовий модуль 1.

Практичне заняття 1. Правила поведінки та техніка безпеки в басейні. Фізичні властивості води, основні поняття та закономірності гідростатики, гідродинаміки. Опанування водним середовищем. Положення тулубу плавця у воді. Створення рухової сили. Сили опору рухам плавця (2 год.).

Практичне заняття 2, 3, 4, 5. Техніка і методика навчання способами кроль на грудях та кроль на спині. Положення тулуба. Рухи руками і дихання. Рухи ногами. Загальне узгодження рухів рук, ніг, тулуба та дихання (8 год.).

1. Ознайомити з технікою роботи ногами, руками, диханням в способах кроль на грудях та на спині.

2. Навчити злагодженій роботі ніг, рук, дихання у способах кроль на грудях та кроль на спині.

Практичне заняття 6, 7, 8, 9. Техніка і методика навчання способу брас.

Положення тулуба. Рухи руками і дихання. Рухи ногами. Загальне узгодження рухів рук, ніг, тулубу та дихання (8 год.).

1. Ознайомити з технікою роботи ногами, руками, диханням у способі брас.

2. Навчити злагодженій роботі ніг, рук, дихання у способі брас.

Практичне заняття 10. Техніка та методика навчання прикладному плаванню (2 год.).

1. Ознайомити з технікою пірнання в довжину, глибину.

2. Ознайомити з технікою плавання на боку та брасом на спині.

3. Ознайомити з технікою транспортування потерпілих та надання першої медичної допомоги.

Методи контролю та оцінювання знань студентів

(денна форма навчання – базові види спорту)

Розподіл балів для дисципліни з формою контролю - залік.

Змістовний модуль 1	Контрольна робота	Сума балів	Форма контролю
90	10	100	залік

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 судом 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.

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

