

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту
протокол № 1 від 7 вересня
2020 р.

в.о. завідувача кафедри



доц. Харченко-Баранецька Л.Л.

**СИЛАБУС ОБОВ'ЯЗКОВОЇ КОМПОНЕНТИ
ОК 22 ПЛАВАННЯ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

Освітня програма – Фізична культура і спорт першого бакалаврського рівня
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Галузь знань – 01 Освіта / Педагогіка

Херсон 2020

Викладач (і)	Харченко-Баранецька Людмила Леонідівна
Посилання на сайт	http://ksuonline.kspu.edu
Контактний тел.	0995037554
Е-mail викладача	kharchenkobaranetskaya@gmail.com
Графік консультацій	За призначеною датою і часом
Семестр	VI семестр
Методи викладання	Вербальний метод (пояснення, розповідь, бесіда); наочний метод (демонстрування, ілюстрування, самостійне спостереження); практичний метод (метод вправи).
Форми контролю	Залік

1. **Анотація курсу.** Плавання має велике значення для виховання гігієнічних навичок, всебічного розвитку та зміцнення здоров'я людей. Плавання – це життєво-необхідна навичка, як для дитини, так і для дорослого. Навчальна дисципліна «Плавання з методикою викладання» є важливою і необхідною для студентів факультету Фізичне виховання та спорт, оскільки майбутні фахівці сфери фізичної культури та спорту повинні по-перше, вміти надавати першу невідкладну допомогу на воді, мати уявлення про всі стилі плавання і вміти ними плавати, вміти організовувати не лише змагання з плавання, а й спортивні свята на воді, методично вірно планувати, організовувати і проводити заняття з плавання різної спрямованості з різними групами населення.

2. **Мета та завдання курсу.**

Мета курсу - розкрити теоретико-практичні основи спортивного і оздоровчого плавання

Завдання курсу:

методичні:

- сформулювати у здобувачів вищої освіти уявлення про особливості плавання, як виду спорту;
- специфіку організації навчально-тренувального процесу та оздоровчих занять з плавання;
- особливості вибору засобів, методів спортивного тренування відносно психофізичної підготовленості займаючогося.

пізнавальні:

- оволодіти теоретичними, організаційно-методичними знаннями щодо навчання та удосконалення плавання на різних етапах підготовки плавців.

- знати нормативні основи організації та проведення змагань з плавання;

практичні:

- оволодіти практично технікою стилів плавання;
- оволодіти тактичними аспектами спортивного плавання;
- вміти методично вірно планувати і проводити заняття з плавання спортивного та оздоровчого характеру залежно від віку, статі та спортивної кваліфікації займаючихся.

3. Програмні компетентності та результати навчання

Програмні компетентності

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Результати навчання

ПРН 2. Спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;

ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН 20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3. Обсяг курсу на поточний навчальний рік

Кількість кредитів/годин	Лекції (год.)	Лабораторні заняття (год.)	Самостійна робота (год.)
2/60	2	20	38

4. Ознаки курсу

Рік викладання	Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Обов'язкова/ вибіркова компонента
2020-2021	VI	017 Фізична культура і спорт	3	Обов'язкова

5. Технічне й програмне забезпечення/обладнання

Теоретичні знання (в рамках лекційного заняття) здобувачі вищої освіти отримують в аудиторіях ХДУ, на основі наочно-інформаційного матеріалу. В наявності є мультимедійний проектор і ноутбук. В рамках дистанційного навчання за допомогою сервісу онлайн-конференцій та відеозв'язку Zoom.

Практичні вміння та навички (в рамках лабораторних занять) здобувачі вищої освіти отримують та набувають в сучасному плавальному басейні ХДУ (25 метрів). На заняттях використовуються сучасні плавальні обладнання та інвентар із дотриманням всіх правил і вимог щодо їх використання.

7. Політика курсу. Організація освітнього процесу в Університеті відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану. Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати лекції і лабораторні заняття згідно з розкладом, не запізнюватися на заняття, дотримуватися гігієнічних норм і правил щодо перебування у басейні. Пропущене лабораторне заняття студент відпрацьовує за індивідуальним завданням відносно тематичних питань і складових. До лабораторних занять студент має підготуватися за відповідною темою і проявляти активність.

Виявлення ознак академічної не добросовісності в письмових самостійних роботах студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

7. Схема курсу

Тиждень, дата, години	Тема, план	Форма навчального заняття, кількість годин	Список рекомендованих джерел	Завдання	Максимальна кількість балів
Модуль 1. Методичні основи початкового навчання плаванню.					
Тиждень А (23) 1-5 лютого 2021 рік, 2 академічні години	Тема 1. «Плавання з методикою викладання», як навчальна дисципліна. Основні напрямки реалізації плавання, як засобу фізичної культури і форми спортивної діяльності. 1. Визначення та зміст навчальної дисципліни «Плавання з методикою викладання». 2. Історичний аспект розвитку плавання. 3. Класифікація плавання відносно завдань. Термінологія. 4. Нормативно-правова база плавання за його напрямками реалізації. 5. Правила поведінки на воді та правила безпеки на заняттях з плавання.	Лекція, 2	О: 1, 5, 8 І: 1-5	Обрати тематику реферату і згідно вимог його підготувати.	2
Тиждень Б (24) 8-12	Тема 1. Основні правила з техніки безпеки проведення занять у	Лабораторне, 2	О: 2, 4, 8	Записати в зошит основні правила та санітарно-гігієнічні вимоги щодо занять в плавальному басейні.	9

лютого, 2021 рік, 2 академічні години	басейні. Особливості виконання спеціальних вправ для плавців на суші і у воді.				
Тиждень Б (26) 22-26 лютого, 2021 рік, 2 академічні години	Тема 2. Технічні особливості виконання спеціальних вправ для плавців-початківців у воді. Ознайомлення з плавальним інвентарем.	Лабораторне, 2	О: 1, 2, 4, 6, 7, 8 Д: 1, 3	Розробити комплекс СПВ у воді для початківців, записати в зошит.	9
Тиждень Б (30) 22-26 березня, 2021 рік, 2 академічні години	Тема 3. Особливості початкового навчання плаванню. Вправи у воді з плавальними дощечками.	Лабораторне, 2	О: 1, 2, 4, 6, 7, 8 Д: 1, 3	Записати в зошит СПВ з дощечками для початківців із методичними вказівками. Вміти їх провести.	9
Тиждень Б (32), 5-9 квітня, 2021 рік, 2 академічні години	Тема 4. Особливості початкового навчання плаванню Методичні особливості використання нудл.	Лабораторне, 2	О: 1, 2, 4, 6, 7, 8 Д: 1, 3	Записати в зошит СПВ з нудлами для початківців із методичними вказівками. Вміти їх провести.	9
Модуль 2. Методичні основи навчання складовим спортивного плавання.					
Тиждень А (35), 26-30 квітня, 2021 року, 2 академічні години	Тема 5. Основи і особливості техніки стилів спортивного плавання: модельні вимоги, методика навчання. Помилки в техніці та методика їх виправлення. Кроль на груді.	Лабораторне, 2	О: 1, 5, 6, 9 Д: 2 І: 1-5	Записати в зошит модельні вимоги щодо технічних складових спортивного стилю плавання кроль на груді. Вказати можливі помилки та методику їх виправлення.	9

Тиждень Б (36), 3-7 травня, 2021 року, 2 академічні години	Тема 6. Основи і особливості техніки стилів спортивного плавання: модельні вимоги, методика навчання. Помилки в техніці та методика їх виправлення. Кроль на спині.	Лабораторне, 2	О: 1, 5, 6, 9 Д: 2 І: 1-5	Записати в зошит модельні вимоги щодо технічних складових спортивного стиля плавання кроль на спині. Вказати можливі помилки та методику їх виправлення.	9
Тиждень А (37), 10-14 травня, 2021 року, 2 академічні години	Тема 7. Основи і особливості техніки стилів спортивного плавання: модельні вимоги, методика навчання. Помилки в техніці та методика їх виправлення. Брас.	Лабораторне, 2	О: 1, 5, 6, 9 Д: 2 І: 1-5	Записати в зошит модельні вимоги щодо технічних складових спортивного стиля плавання брас. Вказати можливі помилки та методику їх виправлення.	9
Тиждень Б (38), 17-21 травня, 2021 року, 2 академічні години	Тема 8. Основи і методичні особливості техніки стилів спортивного плавання: модельні вимоги, методика навчання. Помилки в техніці та методика їх виправлення. Батерфляй.	Лабораторне, 2	О: 1, 5, 6, 9 Д: 2 І: 1-5	Записати в зошит модельні вимоги щодо технічних складових спортивного стиля плавання батерфляй. Вказати можливі помилки та методику їх виправлення.	9
Тиждень А (39), 24-28 травня, 2021 року, 2 академічні години	Тема 9. Удосконалення методичних вмінь навчання спортивними стилям плавання.	Лабораторне, 2	О: 1, 5, 6, 9 Д: 2, 4 І: 1-5	Сдати реферати	9
Тиждень Б (40), 31-4	Тема 10. Контроль за отриманими технічними вміннями стилів	Лабораторне Залікове	О: 1, 5, 6, 9 Д: 2 І: 1-5	Вміння виявити помилки в техніці спортивних стилів плавання з наведенням методичних вказівок	17

червня, 2021 року, 2 академічні години	спортивного плавання.	заняття, 2		щодо їх виправлення.	
--	-----------------------	------------	--	----------------------	--

9. Форма (метод) контрольного заходу та вимоги до оцінювання програмних результатів навчання.

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю. Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Плавання з методикою викладання» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100. Форма (метод) контрольного заходу, критерії оцінювання та бали. Відвідування лабораторних занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад: хвороба) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Розподіл балів за результатами Модулю 1 і Модулю 2 (100 балів)*

Модуль 1						Модуль 2					
Лекції (2 год.), Лабораторні (8 год.).						Лабораторні заняття (12 год.)					
Вид роботи	1 (л)	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6
Відвідування	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Виконання дом. сам. завдання (відповідь, зошит)	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Активність на лабораторному занятті відносно тематики заняття	-	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Реферат	8										
Загалом:	100										

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 - 100	A	відмінно	зараховано
80-89	B	добре	
70-79	C		
65-69	D	задовільно	
60-64	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

10. Література:

Основна література

1. Булгакова Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 184 с.
2. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.
3. Биканов С.Р. Програма курсу підвищення спортивної майстерності з плавання для факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів та університетів / С.Р. Биканов. – К.: ГСДО, 1995. – 44 с.
4. Велитченко В.К. Как научиться плавать / В.К. Велитченко. – М.: Терра-спорт, 2000. – 96 с.
5. Гончар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: Учеб. программа с метод. указаниями для высш. учеб. заведений по специальности П. 02.02.00. – «Физическая культура и спорт». – Мн.: Хата, 1994. – 120 с.

6. Гончар І.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования / И.Л. Гончар . – Ч. 2: Учебник. – Одесса: Друк, 2006. – 696 с.
7. Дубовис М.С. Ігри та ігрові вправи для початкового навчання плаванню: Посібник для вчителя / М.С. Дубовис, Ю.О. Короп. – К.: Радянська школа, 1991. – 143 с.
8. Скалій О.В. Азбука плавання: Навчальний посібник / О.В. Скалій. – Тернопіль: Астон, 2003. – 102 с.
9. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под общ.ред. В.Н.Платонова. – К.: Олімпійська література, 2011. – 480 с.

Додаткова література

1. Булах И.М. Плавание от рождения до школы / И.М. Булах. – Мн.: Польша, 1991. – 106 с.
2. Быков В.А. Комплексное обучение студентов технике спортивного плавания: Учеб. Пособие / В.А. Быков, В.В. Ермаков . – Смоленск, 1996. – 66 с.
3. Полатайко Ю. О. Фізіологія системи дихання при спортивному плаванні: Навчально-методичний посібник / Ю.О. Полатайко.- Івано-Франківськ: “Тіповіт”, 2005.
4. Класифікаційна таблиця нормативів з плавання. Федерація плавання міста Херсона. Вилучено з <https://swimschoolkherson>.
5. Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика плавання» для студентів бакалаврів спеціальності 014 Середня освіта «Фізична культура» / М.М. Чаплінський, О.Ю. Сидорко, М.В. Островський: Л.: ЛДУФК, 2018. – 28 с.

Internet —ресурси

1. www.fina.org
2. www.swimnews.com
3. <http://www.swimming.kiev.ua>
4. <http://swim.at.ua>
5. <http://www.eurosport.ru/swimming/>