

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА ВОДНИХ ТА НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ТЕОРІЯ, МЕТОДИКА І ПРАКТИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ»

Рівень вищої освіти бакалавр

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Спортивна спеціалізація плавання

Перший курс навчання

Робоча програма з теорії, методики і практики обраного виду спорту для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«___» _____ 20__ року - __ с.

Розробники: зав. кафедри В та НВС, к.п.н., доцент Сидорко О.Ю.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри водних та неолімпійських видів спорту.

Протокол від «___» _____ 20__ року № __

Завідувач кафедри водних та неолімпійських видів спорту

_____ (Сидорко О.Ю.)

«___» _____ 20__ року

Обговорено та затверджено вченою радою факультету педагогічної освіти

«___» _____ 20__ р.

Декан факультету фізичного виховання _____ Островський М.В.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 11		Дисципліна спеціалізації –плавання	
Модулів – 2	Спеціальність: <u>017 Фізична культура і спорт</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u>		Семестр	
Загальна кількість годин – 330		1-2-й	1-2-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 4	Рівень вищої освіти: бакалавр	20 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		240 год.	14 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		90 год.	310 год.
		Індивідуальні завдання:	
		-	-
Вид контролю: диф.залік			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Мета викладання дисципліни: формування освіченої, гармонічно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих тренерів з водних видів спорту, які зможуть забезпечити вдосконалення спортивної майстерності плавців, ватерполістів, стрибунів у воду, синхроністок, фахівців здатних до постійного оновлення знань, професійної майстерності, мобільності та швидкої адаптації до змін у соціально-культурній сфері, в системі управління та організації, в теорії та методиці, технології праці в умовах ринкової економіки.

Завдання викладання дисципліни:

- ознайомити студентів про місце і значення навчальної дисципліни "Т,МіПОВС" у структурно-логічній схемі підготовки фахівців зі спеціальності «Фізична культура і спорт»;

- ознайомити студентів з необхідними теоретичними знаннями та положеннями про історію розвитку обраного виду спорту; застосування вправ плавання в системі фізичної культури, олімпійського та професійного спорту; вплив занять плаванням на організм людини; основи техніки та техніку спортивних способів плавання; методику спостереження за правильною технікою виконання вправ;

- ознайомити студентів з правилами поведінки та технікою безпеки на воді; гігієнічними вимогами підготовки до занять з плавання та перебування у басейні; правилами взаємодії з відвідувачами басейнів та водно-рекреаційних зон для запобігання епідеміологічним захворюванням (COVID, грип тощо); правилами поведінки у надзвичайних ситуаціях на воді, в тому числі, в умовах військового стану та терористичній загрозі;

- позитивно впливати на розвиток творчих здібностей студентів, на їх подальшу професійну орієнтацію.

У результаті вивчення навчальної дисципліни "Т,МіПОВС" студент повинен **знати:**

- місце дисципліни в системі навчальних дисциплін університету;
- вміння та навички викладача фізичного виховання, тренера з виду спорту;
- функції тренера-викладача;
- основні закономірності гідростатики та гідродинаміки плавання;
- основні показники ефективності та раціональності техніки плавальних рухів;
- біомеханічні та педагогічні моделі раціональної техніки спортивних способів плавання, стартів і поворотів;
- правила поведінки та техніку безпеки на воді; гігієнічні вимоги підготовки до занять з плавання та перебування у басейні;
- правилами взаємодії з відвідувачами басейнів та водно-рекреаційних зон для запобігання епідеміологічним захворюванням (COVID, грип тощо); правила поведінки у надзвичайних ситуаціях на воді, в тому числі, в умовах

військового стану та терористичній загрозі;

- **володіти** технікою спортивних способів плавання, виконання стартів та поворотів;
- **вміти** визначати помилки в техніці спортивних способів плавання, виконанні стартів і поворотів;
- добирати вправи на суші та у воді для засвоєння та вдосконалення техніки спортивних способів плавання;
- добирати вправи для виправлення помилок і недоліків у техніці спортивного плавання.

Програмні компетентності, що забезпечуються вивченням дисципліни Т,МіПОВС (ТіМОВС та СПВ)

Інтегральна компетентність

(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.

Загальні компетентності

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

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

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

СК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у

сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

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

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

СК 17. Здатність до реалізації професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з урахуванням регіонального контексту.

СК 18. Здатність залучати до рухової активності різні групи населення, здійснювати керування, планування, реалізацію, контроль та корекцію навчально-тренувального процесу відповідно до потреб цільової аудиторії.

СК 20. Здатність до здійснення інформаційного пошуку та збору наукових даних щодо проблематики сфери фізичної культури і спорту.

3. Програма навчальної дисципліни.

Змістовий модуль 1. "Т,МіПОВС" в системі вищої професійно-фізкультурної освіти.

Тема 1. Т,М і П ОВС в системі вищої професійно-фізкультурної освіти.

Тема 2. Спорт і спортивна підготовка як основа змісту дисципліни Т,М і П ОВС

Тема 3. Історія розвитку плавання.

Змістовий модуль 2. Основи техніки та техніка спортивних способів плавання.

Тема 1. Основи техніки плавання.

Тема 2. Техніка плавання способом кроль на грудях.

Тема 3. Техніка плавання способом кроль на спині.

Тема 4. Техніка плавання способом брас.

Тема 5. Техніка плавання способом дельфін (батерфляй).

Тема 6. Техніка виконання старту.

Тема 7. Техніка виконання поворотів.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	сем	інд	с.р.		л	п	сем	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Змістовий модуль 1 Т,МіПОВС в системі вищої професійно-фізкультурної освіти												
Тема 1. Т,М і П ОВС в системі вищої професійно-фізкультурної освіти.	8	2	-	2	-	4	25	0,5	-	0,5	-	24
Тема 2. Спорт і спортивна підготовка як основа змісту дисципліни Т,МіПОВС.	8	2	-	2	-	4	25	0,5	-	0,5	-	24
Тема 3. Історія розвитку плавання.	10	2	-	2	-	6	32	1	-	1	-	30
Змістовий модуль 2 Основи техніки та техніка спортивних способів плавання.												
Тема 1. Основи техніки плавання.	50	2	30	2	-	16	42	1	1	1	-	40
Тема 2. Техніка плавання способом кроль на грудях.	44	2	30	2	-	10	34,5	0,5	1	1	-	32
Тема 3. Техніка плавання способом кроль на спині.	44	2	30	2	-	10	34,5	0,5	1	1	-	32
Тема 4. Техніка плавання способом брас.	44	2	30	2	-	10	34,5	0,5	1	1	-	32
Тема 5. Техніка плавання способом дельфін (батерфляй).	44	2	30	2	-	10	34,5	0,5	1	1	-	32
Тема 6. Техніка виконання старту.	44	2	30	2	-	10	34	0,5	0,5	0,5	-	32

Тема 7. Техніка виконання поворотів.	34	2	20	2		10	34	0,5	0,5	0,5	-	32
Усього годин	330	20	200	20		90	330	6	6	8	-	310

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин очна/заоч.
1.	Місце дисципліни в системі навчальних дисциплін ЛДУФК ім. І. Боберського.	2/0,5
2.	Спорт, його роль та організація в суспільстві.	2/0,5
3.	Плавання в історії Олімпійських ігор.	2/1
4.	Основні показники ефективності і раціональності техніки рухів.	2/1
5.	Біомеханічні моделі раціональної техніки плавання двох - і шестиударним кролем (фазовий склад рухів, межові моменти фаз, цілі, смислові задачі і установки, основні дії і характеристика їх за фазами).	2/1
6.	Біомеханічні моделі раціональної техніки плавання способом кроль на спині (фазовий склад рухів, межові моменти фаз, цілі, смислові задачі і установки, основні дії і характеристика їх за фазами/).	2/1
7.	Біомеханічна модель раціональної техніки плавання способом дельфін, /фазовий склад рухів, межові моменти фаз, основні дії та їх характеристика за фазами).	2/1
8.	Біомеханічна модель раціональної техніки плавання способом брас (фазовий склад рухів, межові моменти фаз, основні дії і їх характеристика за фазами).	2/1
9.	Техніка виконання стартів при плаванні спортивними способами (фазовий склад рухів).	2/0,5
10.	Техніка виконання поворотів при плаванні спортивними способами (фазовий склад рухів).	2/0,5
	Разом	20/8

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин очна/заоч
1.	Вправи у воді для відчуття ефективності дії законів гідростатики та гідродинаміки.	30/1
2.	Вправи на суші і у воді для засвоєння і вдосконалення раціональних варіантів техніки плавання способом кроль на грудях.	30/1
3.	Вправи на суші і у воді для засвоєння і вдосконалення раціональних	30/1

	варіантів техніки плавання способом кроль на спині.	
4.	Вправи на суші і у воді для засвоєння і вдосконалення раціональних варіантів техніки плавання способом брас.	30/1
5.	Вправи на суші і у воді для засвоєння і вдосконалення раціональних варіантів техніки плавання способом дельфін.	30/1
6.	Вправи (на суші та у воді) для засвоєння та вдосконалення техніки виконання старту з тумбочки при плаванні кролем на грудях, брасом, дельфіном.	30/0,5
7.	Вправи (на суші і у воді) для засвоєння та вдосконалення техніки виконання поворотів при плаванні спортивними способами та у комплексному плаванні.	20/0,5
	Разом	200/6

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин очна/заоч
1.	Підготувати реферат за темою: “Технологія навчання студентів професійної діяльності в процесі Т,М і П ОВС”.	4/24
2.	Написати реферат за темою: “Спорт, його роль та організація в суспільстві”.	4/24
3.	Підготувати реферат на одну з таких тем: “Історія розвитку плавання (Стародавні часи – кінець XIX століття)”; “Плавання в історії сучасних Олімпійських ігор”; “Розвиток плавання на Україні”.	6/30
4.	Підготувати реферат на одну з тем: “Основні закономірності гідростатики”. “Основні закономірності гідродинаміки”. “Порядок обчислення темпу і довжини кроку гребкових рухів руками при плаванні кролем на грудях”.	16/40
5.	Складання карток вправ на суші та у воді для вдосконалення техніки плавання способом кроль на грудях.	10/32
6.	Складання карток вправ на суші та у воді для вдосконалення техніки плавання способом кроль на спині.	10/32
7.	Складання карток вправ на суші та у воді для вдосконалення техніки плавання способом брас.	10//32
8.	Складання карток вправ на суші та у воді для вдосконалення техніки плавання способом дельфін.	10/32
9.	Реєстрація (відеозапис, візуальні спостереження), аналіз і оцінка техніки виконання одного з варіантів старту кваліфікованим спортсменом.	10/32

10.	Реєстрація, аналіз та оцінка техніки виконання поворотів кваліфікованими спортсменами.	10/32
	Разом	90/310

8. Розподіл балів, які отримують студенти

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для заліку
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Залікові вимоги

1. Демонстрація техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом і дельфіном на дистанції 200 м (оцінюється техніка виконання старту, поворотів і техніка способів плавання).

2. Вміння аналізувати техніку плавання.

3. Складання комплексів вправ для усунення помилок і вдосконалення техніки плавання, стартів і поворотів.

4. Виконання завдань з СРС.

5. Знання теоретичного матеріалу програми.

6. Ведення щоденника тренувань.

7. Участь у змаганнях різного рівня.

8. Покращення спортивного результату за рік:

- на оцінку “3” + 5 очок (по таблиці оцінки результатів) до результату, показаному на вступних іспитах;

- на оцінку “4” +10 очок;

- на оцінку “5” +15 очок.

9. Участь у спортивно-масових заходах університету.

ІНДИВІДУАЛЬНІ ГРАФІКИ НАВЧАННЯ

Для отримання заліку з дисципліни студентам, які навчаються за індивідуальним графіком, необхідно:

- 1) Представити результати своїх спортивних досягнень.
- 2) Написати та представити два реферати з тематики, що подані нижче. Теми можуть бути скореговані з огляду на обраний вид спорту.
- 3) Написати на позитивну оцінку групи тестів № 1 та № 2 (подані окремо).

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ З ДИСЦИПЛІНИ

для студентів 1-го курсу, які навчаються за індивідуальним графіком

1. Аналіз техніки плавання способом на грудях.
2. Аналіз техніки плавання способом на спині.
3. Аналіз техніки плавання способом брас.
4. Аналіз техніки плавання способом дельфін.
5. Аналіз техніки стартів у плаванні.
6. Аналіз техніки поворотів у плаванні.
7. Історія розвитку плавання в Україні.
8. Історія розвитку плавання у світі.
9. Основні поняття біомеханіки спортивного плавання (гідростатика та гідродинаміка плавання).
10. Оздоровче та виховне значення плавання.
11. Плавання як вид спорту, спортивне значення плавання.
12. Виступ українських плавців на міжнародній арені.
13. Виступ українських плавців на Іграх Олімпіад.
14. Сутність професійної діяльності вчителя фізичної культури, тренера.
15. Поняття про техніку фізичних вправ. Характеристика поняття «техніка плавання».

9. Рекомендована література

Основна

1. Ворона В.В. Плавання : навч. посіб. для студ. закл. вищ. освіти спец. «017 Фізична культура і спорт» / В. В. Ворона, С. В. Заяц. – Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2023. – 167 с.
2. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник / І. Д. Глазирін. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
3. Йосипчук В.В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. – Львів, 2004. – 145 с.
4. Парфенов В.О. Плавання.-Київ:Вища школа, 1974.
5. Плавання: теорія, методика, практика: навч. посібник / Р. Сіренко, - Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020.-260 с.
6. Плавання. Правила змагань. <http://usf.org.ua/>.
7. Полатайко Ю.О. Плавання.- Івано-Франківськ: Плай, 2004.- 259 с.
8. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
9. Чернов В.М. Основи техніки плавання.- Львів,1997.

10. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання / Л. М. Шульга. –К.: Олімпійська література, 2012. –216 с.
11. James E. Counsilman. The Science of Swimming.– 1968. – 480 p.
12. James E. Counsilman. "Doc" Counsilman on Swimming Hardcover.– 1978.– 192 p.
13. James E. Counsilman, Brian E. Counsilman. The New Science of Swimming /2nd Edition // 2nd Edition by.– 1994. – 432 p.

Додаткова

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів /В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Крук М. З. Биканов С. Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання. Житомир, видавництво ЖДУ ім. І. Франка. 2010 - 108с.
3. Плавання: навч. посібник /Мельник С.В., Мельник М.В., Зрайко М.В., Серман В.І.- Івано-Франківськ: Видавництво Івано-Франківський коледж фізичного виховання, 2004 р.
4. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
5. Оздоровче плавання : навч. посіб./ Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017 – 200с.
6. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: [навчальний посібник] / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
7. Руденко, В. О. Історія розвитку плавання в Україні та країнах Європи // Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 346-347.
8. Шаповалов В. П. Плавання : посіб. для студ. ін-тів фіз. культ. і спорту / В.П. Шаповалов. – Дніпропетровськ : Січ, 1994. – 399 с.

10. Інформаційні ресурси

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