

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра **Фізичного виховання і спорту**
«Затверджую»

Шифр Спеціальності 017	Назва спеціальності, освітньої програми Фізична культура і спорт	Сторінка 1 з 4
-------------------------------------	---	----------------

Завідувач кафедри

 /Олександр ШАМИЧ/

« 31 » Травня 2023 р.

Розробник слайдоу

 /Ігор РОССИПЧУК/



СИЛАБУС ПЛАВАННЯ З МЕТОЮ ВИКЛАДАННЯ

(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: ОК.24
2) Навчальний рік: 2023/2024
3) Освітній рівень: перший рівень вищої освіти (бакалавр)
4) Форма навчання: денна / заочна
5) Галузь знань: 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА
6) Спеціальність, назва освітньої програми: 017 «Фізична культура і спорт», «Фізичне виховання і спорт»
8) Статус освітньої компоненти: обов'язкова
9) Семестр: III
11) Контактні дані викладача: ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту КНУБА Россипчук Ігор Олексійович, rossypchuk.io@knuba.edu.ua, моб.тел. 0506507065
12) Мова викладання: українська
13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): гігієна фізичного виховання і спорту, анатомія людини, фізіологія людини, теорія спорту
14) Мета курсу: набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів плавання, які входять до програми з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, коледжів, середніх та вищих навчальних закладів усіх рівнів акредитації.

15) Результати навчання:				
№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН04. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.	Опитування, поточні та підсумкові контрольні роботи, доповіді, тестування, контрольні нормативи, метод самоконтролю та самооцінки, залік, іспит	Лекції, практичні заняття (семінари), консультації, презентації та ін.	ІК ЗК 4, 9,12 СК 1,10,12,14
2.	ПРН07. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.			ІК ЗК 4, 9,12 СК 1,10,12,14
3.	ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.			ІК ЗК 4, 9,12 СК 1,10,12,14
4.	ПРН13. Використовувати засвоєні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.			ІК ЗК 4, 9,12 СК 1,10,12,14
5.	ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.			ІК ЗК 4, 9,12 СК 1,10,12,14
5.	ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.			ІК ЗК 4, 9,12 СК 1,10,12,14

16) Структура курсу: денна/заочна

Лекції, год.		Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумкового контролю
денна	20	20	-	Контрольна робота	50	екзамен
заочна	10	10	-	Контрольна робота	70	екзамен
Сума годин:				90		
Загальна кількість кредитів ECTS				3		
Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:				40/20 (1.33/0.66)		

17) Зміст курсу: (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)

Денна форма навчання

Модуль 1. Змістовий модуль 1. (20 год).

Лекції:

Тема 1. Плавання: сторінки історії, визначення і зміст предмету, гідродинаміка, класифікація і термінологія.

Тема 2. Кроль на грудях, кроль на спині (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).

Тема 3. Брас (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).

Тема 4. Дельфін (батерфляй) (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).

Тема 5. Старти та повороти (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи). Методика проведення ігор, свят на воді.

Практичні заняття:

Заняття 1. Тема для обговорення: Освоєння з водним середовищем, техніка безпеки;

Заняття 2. Тема для обговорення: Методика навчання та удосконалення роботи ногами способом кроль на грудях та кроль на спині.

Заняття 3. Тема для обговорення: Методика навчання та удосконалення роботи руками способом кроль на грудях та кроль на спині.

Заняття 4. Тема для обговорення: Методика навчання та удосконалення диханню способом кроль на грудях.

Заняття 5. Тема для обговорення: Методика навчання та удосконалення роботи ногами способом брас.

Модуль 1.

Змістовий модуль 2. (20 год).

Лекції:

Тема 1. Прикладне плавання, рятування потопаючих, медична допомога.

Тема 2. Вплив плавання на організм людини (серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову, кістково-м'язову, нервову, імунну системи). Оздоровче плавання. Методичні особливості організації занять з плавання з людьми різної вікової категорії.

Тема 3. Правила змагань, суддівство.

Тема 4. Організація плавання та техніка безпеки на різних водоймах.

Тема 5. Планування (плани-конспекти, програми і т.п.).

Практичні заняття:

Заняття 1. Тема для обговорення: Методика навчання та удосконалення роботи руками способом брас.

Заняття 2. Тема для обговорення: Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом батерфляй.

Заняття 3. Тема для обговорення: Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки стартів та поворотів.

Заняття 4. Тема для обговорення: Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки прикладного плавання.

Заняття 5. Тема для обговорення: Методика проведення різноманітних ігрових занять.

Заочна форма навчання

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. (20 год).

Лекції:

Тема 1. Кроль на грудях (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).

Тема 2. Кроль на спині (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).

Тема 3. Брас (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).

Тема 4. Старти та повороти (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).

Тема 5. Прикладне плавання, рятування потопаючих, медична допомога.

Практичне заняття:

Заняття 1. Тема для обговорення: Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом кроль на грудях.

Заняття 2. Тема для обговорення: Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом кроль на спині.

Заняття 3. Тема для обговорення: Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом брас.

Заняття 4. Тема для обговорення: Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки стартів та поворотів.

Заняття 5. Тема для обговорення: Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки прикладного плавання.

Самостійна робота: 50 год /денна/. 70 год /заочна/.

Методика проведення занять для освоєння з водним середовищем.

Методика удосконалення техніки плавання способом кроль на грудях.

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

Методика удосконалення техніки плавання способом кроль на спині.

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

Методика удосконалення техніки плавання способом брас.

Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом брас.
Методика удосконалення техніки прикладного плавання
Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки прикладного плавання.
Методика навчання та удосконалення техніки плавання способом батерфляй.
Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки способом батерфляй.
Методика навчання та удосконалення техніки стартів та поворотів.
Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки стартів та поворотів.
Методика проведення ігрових занять.
Методика проведення занять з оздоровчого та лікувального плавання.

Орієнтовний перелік питань для проведення контрольної роботи:

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 особливості водного середовища. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини та надайте їх загальну характеристику.
6. Охарактеризуйте оздоровчі заняття у воді.
7. Розкажіть та поясніть правила поведінки на воді.
8. Поясніть значення ігор та розваг у воді у заняттях на воді. Дайте загальну характеристику.
9. Поясніть, в які види спорту входить плавання.
10. Поясніть, що включає в себе поняття «техніка плавання».
11. Розкрийте, які фактори впливають на розвиток техніки спортивного плавання.
12. Охарактеризуйте основні фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання.
13. Дайте характеристику положенню тіла плавця у воді та силам гідродинамічного опору.
14. Назвіть фази циклу рухів плавця.
15. Дайте характеристику положення тіла при плаванні кролем на грудях.
16. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні кролем на грудях.
17. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на грудях.
18. Розкрийте, яку участь приймає тулуб в виконанні робочих та підготовчих рухів плавця в кролі на грудях.
19. Назвіть сучасні варіанти техніки плавання кролем на грудях.
20. Розкрийте, роль відіграють рухи ногами при плаванні з використанням різних варіантів техніки плавання кролем?
21. Дайте характеристику положення тіла при плаванні кролем на спині.
22. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні кролем на спині.
23. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на спині.
24. Розкрийте, яку роль відіграє коливання тулуба при плаванні кролем на спині.
25. Дайте характеристику положення тіла при плаванні брасом.
26. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні брасом.
27. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні брасом.
28. Поясніть загальну координацію рухів при плаванні брасом.
29. Дайте характеристику цілісно-роздільному методу навчання техніці плавання.
30. Назвіть основні методи, які використовуються при навчанні плаванню.
31. Дайте загальну характеристику комплексу вправ для освоєння з водним середовищем.
32. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами способом кроль на грудях.
33. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками способом кроль на грудях.
34. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці дихання при плаванні способом кроль на грудях.
35. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками та техніці дихання при плаванні способом кроль на грудях.
36. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плаванні способом кроль на грудях.
37. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами способом кроль на спині.
38. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками способом кроль на спині.
39. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками та техніці дихання при плаванні способом кроль на спині.

40. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плаванні способом кроль на спині.
41. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами при плаванні способом брас.
42. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухів руками та техніці дихання при плаванні способом брас.
43. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плаванні способом брас.
44. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці старту з тумбочки.
45. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці старту з води.
46. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання повороту „маятник”.
47. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання простого закритого повороту при плаванні кролем на грудях.
48. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання простого відкритого повороту при плаванні кролем на спині.
49. Розкрийте структуру уроку з плавання.
50. Дайте характеристику конспекту уроку з плавання.
51. Поясніть, в чому полягає особливості підготовчої частини уроку з плавання?
52. Поясніть, в чому полягає особливості основної частини уроку з плавання?
53. Поясніть, в чому полягає особливості заключної частини уроку з плавання?
54. Розкрийте особливості методики викладання плавання учням мол. шкільного віку.
55. Розкрийте особливості методики викладання плавання учням сер. шкільного віку.
56. Розкрийте особливості методики викладання плавання учням стар. шкільного віку.
57. Розкрийте особливості процесу організації та суддівства змагань з плавання.
58. Розкрийте особливості проведення рухливих ігор на воді.
59. Поясніть, чому проведення ігор на заняттях з плавання з дітьми є обов'язковою вимогою фізичного виховання.
60. Розкрийте особливості організації свят на воді.
61. Техніки пірнання в довжину та глибину, методика навчання, міри безпеки.
62. Методика початкового навчання плавання. Програми навчання.
63. Конспект уроку з плавання.
64. Види, способи та дистанції плавання.
65. Форми, засоби та методи навчання плавання.
66. Способи рятування потопаючих. Рятувальний інвентар і техніка його застосування.
67. Перша медична допомога при утопленні.
68. Правила проведення змагань
69. Гігієна плавця, режим, лікарський контроль і самоконтроль.
70. Методика проведення занять з плавання із дітьми грудного віку.
71. Методика проведення занять з плавання із дітьми дошкільного віку.

18) Основна література:**Підручники:**

1. Плавання: [підручник] / під ред. В. Н. Платонова. – Київ: Олімпійська література, 2000. – 494 с. – 966-7133-40-0.

Навчальні посібники:

1. Бріскін Ю. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Ю. Бріскін, Т. Одинець, М. Пітин, О. Сидорко. - Львів : ЛДУФК, 2017 - 200 с. ІБВН 978-617-7336-10-4
2. Бурла О. М. Прискорене навчання плавання студентів : навч. посіб. / О. М. Бурла, О. В. Марченко, А. О. Бурла. – Суми : СумДУ, 2006. – 167 с.
3. Глазирін І. Д. Плавання: навч. посіб. / І. Д. Глазирін. – Київ: Кондор, 2011. – 502 с.
4. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти: навч.-метод. посіб. / Г. П. Грибан. – Житомир: Рута, 2009. – 156 с. – 978-966-8162-59-6.
5. Дакал Н. А. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Дакал Н. А Хіміч І. Ю., Антонюк О. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Зубко В. В., Качалов О. Ю., Муравський Л. В. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 216 с.
6. 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 : ЛДУФК, 2004. – 146 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. Озерова О.А. Плавання: Навчальний посібник /О.А. Озерова. – К.: ЗАТ «Віпол», 2010. – 235 с.
9. Полатайко Ю. О. Плавання: навч.-метод. посіб. / Ю. О. Полатайко. – Івано-Франківськ: Плай, 2004. – 258 с. – 966-640-22-6.
10. Раєвський Р. Т. Плавання: Навчальний посібник /Р. Т. Раєвський, В. Ф. Петелкакі. – Одеса: Наука та техніка, 2005. – 321 с. – 966-8335-36-8.
11. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. / О. М. Худолій. –2-е вид., випр. – Х.: «ОВС», 2008. – С. 24.
12. Шульга Л. М. Оздоровче плавання: навч. посіб. /Л. М. Шульга. – Київ: Олімп. література, 2008. – 230 с.– 966-8708-03-2.

Конспекти лекцій: на освітньому сайті org2.knuba.edu.ua

Методичні роботи:

1. Россипчук І.О. Плавання: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" освітнього рівня бакалавр. - Київ: КНУБА, Талком, - 2022 - 22с.

Інформаційні ресурси:

1. <http://www.swimming.kiev.ua>
2. www.usaswimming.org/
3. www.swimmingcoach.org/
4. <http://www.uaf.org.ua/>
5. <http://iaaf.org/>
6. <http://www.european-athletics.org/>

20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):

Поточне оцінювання							Сума
ПРН.04	ПРН.07	ПРН.10	ПРН.13	ПРН.17	ПРН.21	Контрольна робота	
10	10	10	10	10	20	30	100

21) Умови допуску до підсумкового контролю:

- Відвідувати лекції (онлайн/офлайн);
- Відвідувати практичні (семінарські заняття);
- Активно працювати на заняттях, відповідати на питання, готувати даткові завдання, робити доповіді;
- Вивчати тематичний матеріал передбачений самостійною роботою;
- Наявність поточної та підсумкової контрольних робіт;
- Дотримання умов академічної доброчесності.

22) Політика щодо академічної доброчесності:

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності](#). У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3113>