

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ.....	6
РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ.....	15
РОЗДІЛ III. САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ.....	34
3.1 Практичні завдання для самостійного опрацювання.....	35
3.2 Теоретичні завдання для самостійного опрацювання.....	35
3.3 Тематика рефератів з дисципліни «ТіМВ плавання».....	37
РОЗДІЛ IV. ПИТАННЯ СЕМЕСТРОВОГО ІСПИТУ	39
ГЛОСАРІЙ ТЕРМІНІВ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання плавання» укладена відповідно до освітньої (освітньо-професійної / освітньо-наукової) програми підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти 01 Освіта, 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Тип дисципліни. Згідно навчального плану дисципліна «Теорія і методика викладання плавання» відноситься до циклу професійної та практичної підготовки нормативної частини.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є закономірність фізичного розвитку за допомогою спеціальних засобів, методів, форм і побудови занять з плавання з використанням різних педагогічних, біохімічних методів і методик дослідження.

Програма навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання плавання» складається з двох змістових модулів:

1. Аналіз техніки спортивного і прикладного плавання;
2. Методика викладання спортивного і прикладного плавання.

Мета навчальної дисципліни – визначення змісту, ролі й завдань дисципліни у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту, забезпечення теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності.

Завдання навчальної дисципліни є сприяння вихованню професійно-педагогічних навичок і вмінь для здійснення наступних видів діяльності:

- організація та проведення навчання школярів плаванню;
- підготовка та організація проведення змагань з плавання;
- проведення занять по оздоровчому та прикладному плаванню;
- пропогування плавання як життєво-важливого виду рухової активності і масового виду спорту;
- застосування занять з плавання як діючого засобу, що сприяє всебічному гармонійному розвитку особистості, формуванню активної життєвої позиції.

Згідно з вимогами програми студенти повинні **знати**:

- предмет і завдання курсу плавання;
- класифікацію, систематику і термінологію з плавання;
- спортивне плавання, як предмет в загальноосвітніх школах, училищах, коледжах, вищих навчальних закладах та в самодіяльному фізкультурному русі;
- організацію і проведення занять з плавання на факультеті фізичного виховання;

- гігієнічні вимоги до занять з плавання;
- зміст, форми організації і методику проведення занять з плавання в школі;
- профілактику травматизму на уроках фізкультури з плавання;
- лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога, масаж на заняттях з плавання;
- особливості методики проведення занять плавання з дітьми;
- підготовку місць занять з плавання (в басейні, на водоймищах);
- організацію змагань і методику суддівства з плавання;

вміти:

- підбирати підготовчі та спеціальні вправи, ігри, естафети, що сприяють оволодінню технікою і тактикою в плаванні;
- виконувати завдання викладача щодо складання і проведення окремих частин уроку з наступним його аналізом;
- показати різновиди стилів у плаванні, послідовність вивчення та проаналізувати їх. Знаходити помилки у виконанні та шляхи їх виправлення;
- обладнати місце для проведення уроків з плавання.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 180 годин / 6 кредитів ECTS.

РОЗДІЛ І. ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

Змістовий модуль 1. Аналіз техніки спортивного плавання

Тема 1: «Визначення і зміст предмету. Правила поведінки на воді»

План

1. Плавання як навчальний предмет, мета, завдання і зміст предмета.
2. Історія плавання.
3. Засоби та методи подолання почуття „страху води" під час навчання плавання молодших школярів.
4. Основні правила поведінки на воді.
5. Техніка надання допомоги потопуючому.

Анотація змісту лекції. На лекційному занятті розглянути зміст дисципліни «Теорія і методика викладання плавання»; висвітлені основні історичні аспекти розвитку плавання; подані теоретичні знання щодо подолання почуття „страху води", досконало подана інформація о поведінці на заняттях з плавання та діях при спасанні потопуючого.

Перелік проблемних питань:

1. Необхідність практичного та теоретичних розділів дисципліни «Теорія і методика викладання плавання».
2. Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.
3. Послідовність дій на суші та воді при спасанні потопуючого.

Перелік питань для самостійного опрацювання:

1. Розвиток плавання в Україні.
2. Безпека на воді.
3. Нормативні документи з техніки безпеки на воді в загальноосвітніх навчальних закладах при проведенні занять та свят.

Перелік рекомендованої навчальної, наукової літератури, періодичних фахових видань:

1. Викулов А.Д. Плавание. / А.Д. Викулов // – Москва, – 2001. – 150с.
2. Глазирін І.Д. Плавання: / І.Д. Глазирін // Навчальний посібник. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
3. Платонов В.Н. Плавание. / Под редакцией В.Н. Платонова.// – Киев.: Олимпийская література, – 2000. – 495 с.
4. Познательная и образовательная направленность уроков плавания (Васильев) Ф/К в шк., №6, – 1990. – С. 27.
5. Предупреждение несчастных случаев на воде (Долгова) Ф/К в шк., №6, 1986. – С. 40.

6. Шишкін О.П., Райтаровська І.В. Можливості людини у водному середовищі в умовах надмірних навантажень. / О.П. Шишкін, І.В. Райтаровська // Навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський:ТОВ «Друкарня «Рута», – 2016. – 132 с.

7. Шишкін О.П., Райтаровська І.В. Плавання. Навчально-методичний посібник./ О.П. Шишкін, І.В. Райтаровська // Навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007. – 156 с.

Питання для самоконтролю:

1. Довести, чому урок є основною формою проведення занять з плавання в школі.

2. Яка перша умова безпечного відпочинку на воді?

3. В якому році почали друкуватись статті з техніки і методики навчання плаванню?

4. Які основні вимоги до прийомів транспортування?

Тема 2: Основи побудови техніки плавання

План

1. Спортивні та неспортивні способи плавання.

2. Ігри, розваги у воді та фігурне плавання.

3. Стрибки у воду.

Анотація змісту лекції. На лекційному занятті розглянути техніки видів плавання, застосування плавання у повсякденному житті; використання рухливих ігор і забав та елементів фігурного плавання на заняттях фізичної культури; висвітлені питання застосування стрибків у воду з бортів басейну, стартових тумб, різноманітних трамплінів та веж.

Перелік проблемних питань:

1. Відмінність спортивних та неспортивних стилів плавання.

2. Послідовність навчання техніки спортивних стилів плавання.

3. Використання прикладного плавання у повсякденному житті.

Перелік питань для самостійного опрацювання:

Єдина спортивна класифікація України з плавання.

Послідовність навчання прикладного плавання.

Підбір ігор та розваг на різних етапах навчання.

Перелік рекомендованої навчальної, наукової літератури, періодичних фахових видань:

1. Викулов А.Д. Плавание. / А.Д. Викулов // - Москва, - 2001. – 150 с.

2. Глазирін І.Д. Плавання: / І.Д. Глазирін // Навчальний посібник. – К.: Кондор, 2006. — 502 с.

3. Игра на воде как средство подготовленности квалифицированных пловцов. ТиПР ф/к, №3, 1986. – С. 55.

4. Игры - средство обучения плаванию. Ф/К в шк., №6, 1991. – С.36.
5. Игры на воде. (Анфиногенов) Ф/К в шк., №6, 1986. – С. 40.
6. Подготовительные упражнения для обучения плаванию младших школьников. Ф/К в шк., №12, 1988. – С. 12.
7. Подготовительные упражнения для обучения спортивным способам плавания. Ф/К в шк., №6, 1988. – С. 43.
8. Шишкін О.П., Райтаровська І.В. Можливості людини у водному середовищі в умовах надмірних навантажень. / О.П. Шишкін, І.В. Райтаровська // Навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2016. – 132 с.
9. Шишкін О.П., Райтаровська І.В. Плавання. Навчально-методичний посібник./ О.П. Шишкін, І.В. Райтаровська // Навчально-методичний посібник. - Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007. – 156 с.

Питання для самоконтролю:

1. Чім характеризується спортивне плавання?
2. Роль Єдиної спортивної класифікація України у справі розвитку плавального спорту в нашій країні.
3. Назвіть спортивні звання і розряди з плавання.

**Тема 3: «Формування рухових навичок
під час навчання плавання»**

План

1. Методи викладання.
2. Організація навчання. Урок плавання.
3. Методика навчання спортивним способам плавання.
 - а) навчання плаванню кролем на грудях (на суші і на воді).
 - б) навчання плавання кролем на спині.
 - в) навчання плавання способом брас.

Анотація змісту лекції. На лекційному занятті розглянути питання різноманітних методів навчання, особливостей проведення уроків з плавання на різних етапах навчання; необхідність проведення занять на суші та воді на кожному уроці фізичної культури.

Перелік проблемних питань:

1. Відмінність методик навчання різних стилів плавання.
2. План-конспект уроку з плавання.

Перелік питань для самостійного опрацювання:

1. Підбір вправ для розучування техніки плавання.
2. Особливості проведення уроку з плавання від інших уроків фізичної культури.
3. Ознайомлення з методикою навчання плаванню стилем батерфляй.

Перелік рекомендованої навчальної, наукової літератури, періодичних фахових видань:

1. Ванджура В.Я.. Рекомендації та план-конспекти навчання дітей плаванню. / Ванджура В.Я.. // – Тернопіль: видавництво «Горлиця», 2009. – 22 с. з іл.
2. Викулов А.Д. Плавание . / А.Д. Викулов // – Москва, – 2001. – 150 с.
3. Глазирін І.Д. Плавання: / І.Д. Глазирін // Навчальний посібник. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
4. Платонов В.Н. Плавание. / Под редакцией В.Н. Платонова.// – Киев.:Олимпийская література, 2000. – 495 с.
5. Шишкін О.П., Райтаровська І.В. Можливості людини у водному середовищі в умовах надмірних навантажень. / О.П. Шишкін, І.В. Райтаровська // Навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський:ТОВ «Друкарня «Рута», 2016. – 132 с.
6. Шишкін О.П., Райтаровська І.В. Плавання. Навчально-методичний посібник./ О.П. Шишкін, І.В. Райтаровська // Навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007. – 156 с.

Питання для самоконтролю:

1. Назвіть найраціональнішою форму навчання плаванню.
2. Що є характерною особливістю техніки плавання кроль на грудях?
3. Яке місце займає брас серед спортивних способів плавання?

Змістовий модуль 2.

Методика викладання спортивного і прикладного плавання

Тема 1: «Методика навчання техніці спортивного плавання»

План

1. Основи методики початкового навчання плаванню.
2. Послідовність вивчення техніки спортивних способів плавання.
3. Старти і повороти у спортивному плаванні.

Анотація змісту лекції. На лекційному занятті розглянути різноманітні методики початкового плавання та необхідність послідовного вивчення технік плавання (кроль на грудях, кроль на спині, брас, батерфляй); подані теоретичні знання з методики навчання стартів і поворотів в плаванні.

Перелік проблемних питань:

1. Відмінність початкового плавання в різних вікових групах.
2. Заняття на суші, необхідний інвентар та тренажери.
3. Ознайомлення з методикою навчання «закритого» повороту.

Перелік питань для самостійного опрацювання:

1. Авторські методики початкового плавання.

2. Психологічні прийоми подолання страху висоти.
3. Підбір ігор та розваг на початковому етапі навчання.

Перелік рекомендованої навчальної, наукової літератури, періодичних фахових видань:

1. Ванджура В.Я.. Рекомендації та план-конспекти навчання дітей плаванню. / Ванджура В.Я.. // – Тернопіль: видавництво «Горлиця», 2009. – 22 с. з іл.
2. Викулов А.Д. Плавання. / А.Д. Викулов // - Москва, - 2001. – 150 с.
3. Глазирін І.Д. Плавання: / І.Д. Глазирін // Навчальний посібник. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
4. Игра на воде как средство подготовленности квалифицированных пловцов. ТиПР ф/к, №3, 1986. – С. 55.
5. Игры - средство обучения плаванию. Ф/К в шк., №6, 1991. – С.36.
6. Игры на воде. (Анфиногенов) Ф/К в шк., №6, 1986. – С. 40.
7. Платонов В.Н. Плавание. / Под редакцией В.Н. Платонова.// – Киев.:Олимпийская література, 2000. – 495 с.
8. Подготовительные упражнения для обучения плаванию младших школьников. Ф/К в шк., №12, 1988. – С. 12.
9. Подготовительные упражнения для обучения спортивным способам плавания. Ф/К в шк., №6, 1988. – С. 43.
10. Познавательная и образовательная направленность уроков плавания (Васильев) Ф/К в шк., №6, 1990. – С. 27.
11. Предупреждение несчастных случаев на воде (Долгова) Ф/К в шк., №6, 1986. – С. 40.
12. Шишкін О.П., Райтаровська І.В. Плавання. Навчально-методичний посібник./ О.П. Шишкін, І.В. Райтаровська // Навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007. – 156 с.

Питання для самоконтролю:

1. На якій глибині виконуються підготовчі вправи на початковому етапі навчання?
2. Принципи класифікації поворотів.
3. Яка особливість техніки поворотів при комплексному плаванні.

Тема 2: «Основи методики прикладного плавання»

План

1. Пірнання в довжину та глибину.
2. Спосіб - плавання на боці.

Анотація змісту лекції. На лекційному занятті розглянути питання необхідності вивчення техніки пірнання в довжину та глибину для подальшого використання у повсякденному житті. Подані теоретичні знання щодо використання способу плавання на боці та методики навчання.