

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін

«Затверджую»

Завідувач кафедри А.А. Проценко

«03» жовтня 2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА ПРАКТИКИ

з плавання з методикою викладання

для здобувачів вищої освіти

Ступінь вищої освіти бакалавр
(бакалавр/магістр)

Галузь знань 01 Освіта
(шифр і назвагалузі)

Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура),
014.07 Середня освіта (Географія)
(шифр і назваспеціальності)

Освітня програма: ОП: Середня освіта. Фізична культура, ОП: Середня освіта. Географія. Фізична культура

Запоріжжя, 2022

Рибачок Роман Олександрович – кандидат наук з фізичного виховання, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін.

Суханова Ганна Петрівна – старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін.

Затверджено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін

Протокол № _____ 2 ___ від __ 3 __ жовтня 2022 року

Погоджено:

Гарант ОП: Середня освіта. Фізична культура

Гарант ОП: Середня освіта. Географія. Фізична культура

О.В. Котова

О.С. Арабаджи

1. Метою практики - є закріплення і поглиблення професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок про стилі плавання, організацію і методику роботи по плаванню з дітьми, організацію рятувальної служби, які зможуть забезпечити ефективний процес початкового навчання плаванню, змагальних та оздоровчих заходів у водному середовищі.

2. Перелік компетентностей, які набуваються під час практики:

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 7. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 11. Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.

Спеціальні (предметні) компетентності (ПК)

ПК 11 Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, до розроблення методик і технологій з метою розвитку рухових умінь і навичок учнів та їхніх фізичних (рухових) якостей на основі розуміння й застосування засад фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки; здійснення профілактики травматизму.

ПК 14. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з учнями в закладах середньої та професійної освіти, здійснювати позакласну спортивно-масову, організаційну та навчально-методичну фізкультурно-оздоровчу роботу.

ПК 16. Здійснення підготовчої і виконавської діяльності на спортивних спорудах та обладнанні. Розробка нових комплексів фізичних вправ та оздоровчих рухових програм.

3. Заплановані результати навчання:

Програмні результати навчання (ПРН)

ПРН 13. Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок

ПРН 21. Уміє самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного віку та учнями в закладах дошкільної, середньої та професійної освіти, здійснювати позакласну фізкультурно-оздоровчу і спортивно-масову роботу (зокрема зі спортивного туризму й орієнтування).

ПРН 24. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар, організувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання.

4. Бази проходження практики.

№	База практики	№ договору/угоди, дата укладання
1.	Басейн ЦОЗ «Розмарин» м. Мелітополь, вул. Івана Алексєєва 7а	№ 47/48-19/2019

5. Зміст практики

5.1. Опис навчальної практики

Найменування показників	Ступінь вищої освіти галузь знань, спеціальність, спеціалізація	Характеристика практики
Кредитів: 1,5 Модулів: 1 Змістових модулів: 2	Рівень вищої освіти - перший	Обов'язкова навчальна Семестр: 4 Практичних занять: 20 Самостійна робота: 25 Вид контролю: диференційна оцінка, входить до навчальної дисципліни
Загальна кількість годин - 45 Тижневих годин: 20	Ступінь вищої освіти – бакалавр Галузь знань – 01 Освіта Спеціальність – 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 014.07 Середня освіта (Географія)	

5.2. Програма навчальної практики

Блок 1. Вступ. Техніка безпеки.

Тема 1. Вступна лекція.

Мета та завдання практики. Техніка безпеки при навчанні плавання. Обов'язки студентів і правила поведінки в басейні та на природних водоймах. Оздоровче значення плавання в житті людини. Методика початкового навчання плавання.

Тема 2. Удосконалення техніки плавання стилем кроль на грудях, кроль на спині. Суддівство змагань з плавання.

Рухи руками у плаванні кролем (основна частина гребка). Рухи ногами у плаванні кролем. Рухи руками у плаванні на спині. Плавання на спині в повній координації. Рухи руками у плаванні кролем (підготовча частина). Узгодження рухів руками з диханням. Плавання кролем у повній координації.

Тема 3. Удосконалення техніки плавання стилем брас та батерфляй. Суддівство змагань з плавання.

Рухи ногами у плаванні брасом. Рухи руками у плаванні брасом. Узгодження рухів руками з диханням. Узгодження рухів руками та ногами у плаванні брасом. Плавання брасом у повній координації. Рухи ногами у плаванні батерфляй. Рухи руками у плаванні батерфляй. Узгодження рухів руками з диханням. Узгодження рухів руками та ногами у плаванні батерфляй. Плавання батерфляй у повній координації.

Блок 2. Організація і методика роботи по плаванню з дітьми та організація рятувальної служби.

Тема 4. Методи і принципи спортивного тренування. Ігри, розваги у воді.

Ігри у воді, водне поло. Ігри для загального фізичного розвитку. Ігри для засвоєння нескладних стрибків у воду. Стрибок з низького бортика, Спортивний стрибок з тумбочки.

Тема 5. Організація служби рятування на заняттях з плавання.

Удосконалення видів прикладного плавання.

Прикладне плавання "кроль на боці", плавання "брасом на спині", пірнання в глибину, на дальність. Комплексне плавання на руках 4X50м. пасивний відпочинок. Комплексне плавання по елементах в координації з пасивним відпочинком. Транспортування потерпілого на боці. Способи штучного дихання з рота в рот та з рота в ніс.

5.3. Індивідуальні завдання

Всіх здобувачів поділяють на бригади. Індивідуальна робота здобувача організовується ще на підготовчому етапі практики та диференціюється за рівнем його підготовки.

Форма контролю: реферат.

Кожен студент отримує індивідуальне завдання з метою попередньо детально підготуватися до вивчення одного з стилів плавання за рекомендованою викладачем літературою; ознайомитися з методикою їх дослідження. Індивідуальна робота також полягає у веденні індивідуального щоденника практики, описові видів плавання.

Під час виконання індивідуальних завдань студенти збирають оригінальний матеріал для курсових і дипломних робіт, використовуючи його для доповідей на підсумкових наукових конференціях викладачів та студентів природничо-географічного факультету, на засіданнях наукового гуртка «Олімп» та використовуються в подальшому під час проходження активної педагогічної практики на 3 та 4 курсах.

Виконані індивідуальні роботи входять до групового звіту про практику, як його частина.

Рекомендації до індивідуальної роботи студентів

Обсяг реферату 2-4 рукописних сторінки, що розміщуються в індивідуальному щоденнику практики. Список літератури має містити 2 - 5 найменувань джерел інформації.

Перелік індивідуальних завдань:

1. Анатомічна будова тіла людини, її вплив на техніку плавання.
2. Способи звільнення від захватів потопаючого.
3. Вправи, що використовуються при навчанні плавання способом дельфін.
4. Основні фактори, що визначають зміст програми початкового навчання плавання та планування.
5. Аналіз техніки рухів руками у плаванні дельфіном.
6. Вправи, що використовуються з метою освоєння з водним середовищем.
7. Поняття про техніку плавання. Основні фактори, що визначають техніку плавання.
8. Аналіз техніки повороту "маятник" у плаванні кролем.
9. Планування навчально-виховної роботи у ДЮСШ з плавання.
10. Залежність опору води від міделевого перетину та швидкості руху тіла.
11. Аналіз техніки старту із води.
12. Склад суддівської колегії з плавання.
13. Прикладне плавання.
14. Аналіз техніки руху рук у плаванні кролем.
15. Послідовність навчання різних способів плавання.
16. Місце плавання в системі фізичного виховання.

17. Аналіз техніки руху ніг у плаванні брасом. Можливі порушення правил змагань у плаванні способом брас.
18. Фактори, що ускладнюють освоєння плавальних рухів. Завдання перших уроків курсу навчання плавання.
19. Вплив фізіологічних функцій на техніку плавання.
20. Правила поведінки на воді та порятункові потопуючих.
21. Вправи, що використовуються у навчанні плавання на спині.
22. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання у плаванні на спині.
23. Особливості побудови уроків з плавання з дітьми різного віку.
24. Вправи, використовуються при навчанні рухів ногами у плаванні способом кроль.
25. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання у плаванні кролем.
26. Правила та обов'язки судді з техніки плавання.
27. Структура уроку з плавання.
28. Організація та методика проведення уроків з плавання.
29. Методика навчання стартового стрибка.
30. Вправи, що використовуються у навчанні способу плавання "брас".
31. Аналіз техніки руху рук у плаванні брасом.
32. Методика навчання поворотам.
33. Основні форми контролю та їх значення для змагання, тренувального процесу.
34. Форма та характер робочих і підготовчих рухів у техніці плавання.
35. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання у плаванні дельфіном.
36. Організація та проведення змагань з плавання.
37. Планування роботи з плавання у школі. Основні документи планування.
38. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання у плаванні брасом.
39. Оздоровче значення плавання.
40. Цілісно-розчленований метод навчання техніки плавання.
41. Основні особливості плавання як засобу фізичного виховання.
42. Аналіз техніки руху ніг у плаванні дельфіном.
43. Методи спортивного тренування.
44. Фази циклу рухів плавця в кожному спортивному способі плавання.
45. Вимоги до техніки дихання. Фактори, що визначають техніку дихання у плаванні.
46. Вправи, що використовуються у навчанні способу плавання кроль.
47. Сучасний стан плавання в Україні.
48. Обов'язкові заходи попередження травм і нещасних випадків, яких необхідно дотримуватись у навчанні дітей плаванню.
49. Облік роботи з плавання та його значення. Основні види обліку.
50. Аналіз техніки повороту у плаванні на спині. Правила виконання повороту на спині та його можливі порушення.
51. Основні методи спортивного тренування в плаванні.
52. Реакція опору як основна умова динамічного плавання.
53. Етапи багаторічної підготовки плавця.
54. Аналіз техніки руху рук у плаванні на спині.
55. Ігри та розваги на воді, їх місце у системі навчання та тренування дітей.
56. Роль плавання у вихованні гармонійно розвиненої людини.
57. Аналіз техніки руху ніг у плаванні на спині.
58. Навчання та тренування як єдиний педагогічний процес.
59. Паралельно-послідовний метод навчання техніки спортивного плавання.
60. Аналіз техніки поворотів без торкання поворотної стіни.
61. Основні групи засобів, що застосовуються у навчанні плавання.
62. Опір води в динамічному плаванні та його види.
63. Аналіз техніки старту зі стартової тумби.
64. Методична схема навчання вправ у плаванні.

65. Організація навчання плавання в загальноосвітніх школах.
66. Аналіз техніки руху ніг у плаванні кролем.
67. Вправи, що використовуються у навчанні рухів ногами у плаванні брасом.
68. Основні особливості плавання як фізичної вправи.
69. Загальна схема навчання плавання.
70. Підпливання до потопуючого та способи його транспортування.
71. Фізичні особливості води та їх вплив на техніку плавання.
72. Аналіз техніки повороту у брасі та дельфіні.
73. Зміст спортивного тренування у плаванні.
74. Розвиток рухових якостей у плавців.
75. Характеристика сучасної системи спортивного тренування у плаванні.

Лекційні та практичні заняття та екскурсії під час практики

Заняття 1.

Тема: . Методи і принципи спортивного тренування. Удосконалення спортивних способів плавання.

1. Удосконалення техніки плавання стилем кроль на грудях.
2. Удосконалення техніки плавання стилем кроль на спині.
3. Удосконалення техніки плавання стилем брас.
4. Удосконалення техніки плавання стилем батерфляй.
5. Правила та суддівство змагань з плавання.

Заняття 2.

Тема: Організація і методика роботи по плаванню з дітьми та організація рятувальної служби.

1. Методика проведення ігор і розваг у воді.
Характеристика ігор у воді, водне поло. Ігри для загального фізичного розвитку.
2. Удосконалення видів прикладного плавання.
3. Організація служби рятування на заняттях з плавання.
прийоми звільнення від захватів потерпілих на воді.
3. Охарактеризуйте способи транспортування потопуючих.
4. Поняття про реанімацію. Штучна вентиляція легень.
5. Методика непрямого масажу серця.

6. Форми і методи контролю.

Практика завершується диференційованим заліком, який плюсується до загальної оцінки з освітнього компоненту «Плавання з методикою викладання». Програмою передбачено п'ять чотирьох годинних практичних занять, 25 годин на самостійну роботу і виконання індивідуальних завдань. На заняттях оцінюється діяльність студента по виконанню конкретних завдань що фіксується в зошитах. Підсумкова оцінка в балах за 100-бальною шкалою, кредитно-трансферною і національною оцінкою виставляється в журнал академічної групи.

7. Вимоги щодо оформлення звітної документації про проходження практики.

Вимоги до звіту.

Звіт має включати такі складові частини:

- титульний аркуш;
- список студентів-виконавців із зазначенням теми індивідуального завдання;
- зміст;
- вступ;

- розділ 1 – Теоретична частина.
- розділ 2 – Практична частина
- розділ 3 - перелік виконаних індивідуальних завдань
- розділ 4 - план-конспект розробки заняття з одного із стилів плавання за вибором студента
- висновки та рекомендації;
- список використаної літератури та джерел.

8. Критерії оцінювання:

Діяльність студента на кожному 4-годинному практичному занятті оцінюється так:

- аналіз дидактичних матеріалів, документації, засобів навчання та ін. і обговорення в групі 1-5 балів;
- виконання практичних завдань 2 - 5 балів;
- оформлення щоденника 1-5 балів.

Максимальна кількість балів -15

5 балів - студент демонструє вміння роботи аналіз нормативних документів, оцінювати їх відповідність часу, значущість, мету, правильно, відповідно вимогам оформлює в зошиті відповіді на завдання з планування навчальної роботи, аналізу засобів навчання плаванню;

4 бали - студент виділяє суттєве, головне при аналізі матеріалів нормативної бази освіти, планів навчальної роботи учителя та ін., проте відповіді і практичні дії не відрізняються оригінальністю, мають незначні помилки при визначенні мети, структури, потреби для учителя фізичної культури як регулятивного документа. В оформленні зошита порушена логіка відповіді, є несуттєві помилки.

3 бали - завдання виконані не менш, ніж на 60% навчального матеріалу. В обговоренні теоретичних питань студент не може чітко визначити призначення і необхідність певного документа. В зошиті оформлено відповіді коротко і неповністю.

2 бали - завдання виконані менше, ніж на половину. Студент погано орієнтується у призначенні нормативних документів, що стосуються освіти фізичної культури.

1 бал- студент має уявлення про існування певних законів про освіту, стандарту середньої освіти, шкільної документації, але не може чітко визначити їхнє призначення, структуру. Відповіді в зошиті представлені не на всі завдання.

Виконання самостійної роботи з тем або окремих питань програми практики оцінюється 1-5 балами.

Виконане повністю індивідуальне завдання максимально оцінюється 10 балами, по 2 бали за кожне завдання. При відсутності відповіді на кожне із завдань бали не виставляються.

Залік проводиться на підсумковій конференції з практики із захистом звіту.

Якісними критеріями оцінювання виконання індивідуальних завдань студентами є:

1. Повнота виконання завдання: елементарна; фрагментарна; повна; неповна.
2. Рівень самостійності студента: під керівництвом викладача; консультація викладача; самостійно.
3. Сформованість навчально-інформаційних умінь (робота з інформаційними джерелами, спостереження).
4. Сформованість навчально-інтелектуальних умінь (визначення понять, аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення, вміння відповідати на запитання, виконувати творчі завдання).
5. Рівень сформованості фахових методичних умінь (вміння застосовувати

на практиці набуті знання):

- низький – володіння умінням здійснювати первинну обробку навчальної інформації без подальшого її аналізу;
- середній – уміння вибирати відомі способи дій для виконання фахових завдань;
- достатній – застосовує набуті знання у стандартних практичних ситуаціях;
- високий – володіння умінням творчо-пошукової діяльності.

Підсумкова оцінка за практику нараховується наступним чином:

Види діяльності	Бали
Практичні заняття за п'ять днів	1-75
Самостійна робота	1-5
Індивідуальне завдання	1-10
Виконання тестів	1-10
Загальна сума	1-100

Виставляється в академічний журнал в балах за 100-бальною шкалою, кредитно-трансферною і національною оцінкою.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для диференційованого заліку	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 проходження практики	не зараховано з можливістю повторного проходження практики
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним проходженням практики	не зараховано з обов'язковим повторним проходженням практики

9. Підведення підсумків практики.

9.1. Після закінчення терміну практики здобувачі вищої освіти звітують про виконання програми практики. Звітна документація оформлюється, оцінювання результатів проходження практики здійснюється відповідно до вимог, критеріїв, встановлених кафедрою та зазначених у робочій програмі практики здобувачів вищої освіти.

9.2. Контрольні заходи з навчальної практики у здобувачів вищої освіти відбуваються на базі практики в останній день проходження практики.

9.3. Навчальна практика, яка входить до складу інтегрованого освітнього компоненту (дисципліни), оцінюються за 100-бальною шкалою, а рейтинг здобувача вищої освіти з освітнього компоненту визначається як середнє арифметичне.

9.4. Оцінювання результатів проходження навчальної практики за визначеними кафедрою вимогами здійснюється керівником практики від кафедри. Оцінка за навчальну практику як частина інтегрованого освітнього компоненту (модуль) фіксується у журналі обліку роботи академічної групи за підписом керівника практики від кафедри.

10. Перелік навчально-методичної літератури.

Базова:

1. Абсалямов, Т.М. і ін. Силові тренажери в практиці підготовки висококваліфікованих плавців. У сб.: Плавання. Вып. 1-й. Сост. З.П.Фірсов. М.: Фис, 1979. - 377 с.
2. Белиц-гейман С.В. Плавання / М: Освіта 2000. - 278 с.
3. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидорко О. Оздоровче плавання : навч. посіб. для студентів I–II рівнів вищої освіти / – Львів : ЛДУФК, 2017. – 200 с.
4. Булгакова Н.Ж. Плавання / М: Освіта 2001. - 395 с.
5. Васильєв В.С. Навчання дітей плаванню / М: Фізкультура й спорт 1999. - 285 с.
6. Вайцеховский С.М. Фізична підготовка плавця. М., «Фізкультура й спорт», 1978.
7. Гордон С.М. Техніка спортивного плавання. М., «Фізкультура й спорт», 1978. - 243 с.
8. Гузман Р. Плавание. Упражнение для обучения и совершенствования техники всех стилей / Рубен Гузман; пер. с англ. В. М. Боженков. – Минск : Попурри, 2013. – 288 с.
9. Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения [Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н.] / М.: Олимпия Пресс; Донецк: Пространство, 2006. - 48с.
10. Клопов Р.В. Плавання з методикою викладання: прикладне плавання : Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та інститутів фізичної культури. / Уклад.: Клопов Р.В., Іванов А.П., Назаренко В.В. - Запоріжжя: ЗНУ, 2005. – 40 с.
11. Крук М.З., Крук А.З. К84 Навчання спортивним способам плавання: Навчально-методичний посібник – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 68 с.
12. Макаренко Л.П. Плавання / М: Фізкультура й спорт 1999. 299 с.
13. Макаренко Л.П. Юний плавець. М.: Фис, 1983. - 328 с.
14. Нечунаев И.П. Плавание. Книга-тренер М. : Эксмо, 2012. – 272 с.
15. Парфенов В.А., Платонов В.Н. Тренування кваліфікованих плавців. М.: Фис, 1979.- 385 с.
16. Платонов В.Н. Фізична підготовка плавців високого класу. - Київ: Здоров'я, 1983. - 168 с.
17. Платонов В.Н., Фесенко С.П. Найсильніші плавці миру. - М.: Фис, 1990.- 304 с.
18. Платонов В.Н., Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. – К.: Олимп. Лит., 2012.
19. Саламатов П.В. Теорія та методика викладання плавання: методичний посібник для студентів напряму підготовки «Фізичне виховання». – Одеса. : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2013. – 20 с..
20. Суханова Г.П., Ушаков В.С. Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Плавання з методикою викладання» для спеціальності 014.11 Середня освіта. Фізична культура. Мелітополь. МДПУ ім. Б. Хмельницького. 2018 р. 35 с.
21. Тімакова, Т.С. Особливості біологічного розвитку й спортивний результат у плаванні. У сб.: Плавання. Вып. 2-й. М.: Фис, 1980. - 274 с.
22. Ткаченко Ю.І. Методика навчання спортивним способам плавання: навчально-методичний посібник / Ю. І. Ткаченко. — Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2016. — 59 с.

Допоміжна:

1. Викулов А. Д. Плавание [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / А. Д. Викулов. – 2004. – 367 с.
2. Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Терри

- Лафлин, Джон Делвз; пер. с англ. [Екатерины Шелиховой и Карины Бильдановой] ; под. ред.. Максима Буслаева. – 2-е изд., – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 208 с. 11. Литовченко Г. О.
3. Нечунаев И. П. Плавание. Книга-тренер / И. П. Нечунаев. –2012. –272 с
 4. Ньюсом П., Янг А. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов / Пол Ньюсом, Адам Янг ; пер. с англ. Дианы Айше ; под. Ред. Сергея Ленивкина. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 400 с.
 5. Фірсов З.П. Плавання для всіх / М: Фізкультура й спорт 2001. - 285 с.
 6. Оздоровче плавання: Навчальний посібник/Л.М. Шульга. – К. – Олімп. л-ра, 2008. – 232с.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ

1. Міністерство молоді та спорту України
<http://dsmsu.gov.ua/index/ua>
2. Національний олімпійський комітет України <http://noc-ukr.org/>
3. Федерація плавання України
<http://usf.org.ua/>
4. Правила змагань з плавання
<http://usf.org.ua/normdoc.html>