

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

---

**Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту**

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра водних видів спорту

**"ЗАТВЕРДЖУЮ"**

Завідувач кафедри водних видів  
спорту, доцент

\_\_\_\_\_ В.П Лашко

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2018 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**"Теорія та методика обраного виду спорту (плавання)" (ТМС)**

**3 курс**

**ФКіС 017, ФВ 014**

**Бакалавр**

**01 Освіта/ педагогіка**

**017 «Фізична культура і спорт», 014 «Середня освіта»**

**Тренерсько- викладацька діяльність, Вчитель фізичної культури**

**Факультет фізичної культури і спорту, Факультет фізичного виховання**

**Обов'язкова**

**2018 – 2019 навчальний рік**

Робоча програма навчальної дисципліни “Теорія та методика обраного виду спорту (плавання)” для здобувачів ступеню вищої освіти бакалавр, галузі знань – 01 «освіта», спеціальності – 017 «Фізична культура і спорт», 014 «середня освіта»

Розробник: Астахова Вікторія Володимирівна, викладач кафедри водних видів спорту.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри водних видів спорту, факультету фізичної культури і спорту Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

Протокол № \_\_\_ від. “ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2018 року

Завідувач кафедри водних видів спорту

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_(В.П. Лашко)

(прізвище та ініціали)

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2018 року

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 освіта/педагогіка (шифр і назва)	Обов'язкова	
	017 «Фізична культура і спорт», 014 2Середня освіта» (шифр і назва)		
Модулів – 3	Спеціалізація/освітня програма тренерсько – викладацька діяльність, середня освіта (фізична культура	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 3		III-й	III-й
Загальна кількість годин - 90		<b>Семестр</b>	
		V-й	VI-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: «Бакалавр»	<b>Лекції</b>	
		6 год.	6 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		24 год.	54 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		год.	год.
		<b>Самостійна робота</b>	
год.	год.		
Вид контролю: залік			

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета:** активно сприяти формуванню професійних знань студентів у майбутній професії, та підготовці висококваліфікованих спеціалістів з фізичного виховання та спорту.

### Завдання:

- вивчення змісту та структури спортивного тренування та сторін підготовки плавців;
- надати студентам знання про засоби і методи багаторічного тренування плавців;
- надати студентам знання з форм організації навчально–тренувальної роботи;

- вивчення основ побудови тренувального процесу, характеристик видів підготовки спортсменів-плавців.
- ознайомити студентів з методиками досліджень змагальної діяльності, фізичних та психічних якостей, техніки і тактики з обраного виду спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:** засоби і методи тренування спортсменів, форми організації навчально – тренувальної роботи, основи побудови тренувального процесу, характеристики видів багаторічної підготовки спортсменів-плавців та методики розвитку фізичних та психічних якостей, техніки і тактики в обраному виді спорту, методику розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості і координації у спортсменів плавців.

**вміти:** використовувати специфічні принципи у спортивному тренуванні спортсмена; добирати спеціальні засоби для розвитку фізичних якостей плавця, враховуючи індивідуальні особливості спортсмена; складати програми тренувальних занять в залежності від спеціалізації та етапу підготовки плавця, використовувати специфічні принципи у спортивному тренуванні спортсмена; використовувати стандартне та нестандартне обладнання, тренажерні пристрої, технічні засоби навчання, прилади термінової інформації при проведенні занять, використовувати результати медичних обстежень та тестувань, оцінювати рівень підготовки учнів ( спортсменів) на початку навчального року, семестру, чверті, етапу, періоду, циклу підготовки.

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### **Змістовий модуль 10.** Методика тренування в плаванні.

- Тема 72. Ціль, завдання, методи та принципи спортивної підготовки спортсменів плавців.
- Тема 73. Засоби та принципи спортивного тренування плавців.
- Тема 74. Види підготовки та їх характеристики ( технічна, фізична, тактична, психологічна, інтегральна, теоретична).
- Тема 75. Методи, спрямовані на освоєння спортивної техніки.
- Тема 76. Методи, спрямовані на розвиток рухових якостей.
- Тема 77. Характеристика рівномірного, змінного, повторного, інтервального, колового, змагального методів (завдання, застосування, варіанти, недоліки, переваги).
- Тема 78. Типи й організація занять з плавання
- Тема 79. Загальна структура заняття, основна педагогічна спрямованість занять.
- Тема 80. Складання конспекту заняття ( підготовча, основна, заключна частини заняття).
- Тема 81. Види миклоциклів.
- Тема 82. Побудова тренувальних занять.
- Тема 83. Характерні ознаки стомлення плавця.

#### **Змістовий модуль 11.** Види підготовки в плаванні (технічна та тактична підготовка плавців).

- Тема 84. Структура техніки плавання (базові та додаткові рухи).

- Тема 85. Результативність техніки (стабільність, ефективність, варіативність, економність, мінімальна тактична інформативність).
- Тема 86. Характеристика методів оцінювання щодо оволодіння техніками в різних стилях плавання.
- Тема 87. Контроль технічної підготовленості технічною підготовкою плавця на різних етапах багаторічної підготовки.
- Тема 88. Контроль загальної координаційної структури рухів плавця.
- Тема 89. Контроль динамічної структури рухів плавця.
- Тема 90. Контроль просторової структури рухів плавця.
- Тема 91. Роль тренера в управлінні технічною підготовкою плавця.
- Тема 92. Тактика змагальної діяльності.
- Тема 93. Контроль ефективності управління технічною підготовкою плавця - педагогічні та інструментальні методи. Методибору та обробки інформації.
- Тема 94. Тактика змагальної діяльності.
- Тема 95. Тактичні варіанти проходження дистанції різними стилями плавання ( з рівномірною швидкістю, високою швидкістю в першій половині дистанції, з високою швидкістю в першій і останній частинах дистанції, зі стабільною2варіативністю швидкості протягом всієї дистанції).
- Тема 96. Фактори ефективності управління тактичною підготовкою плавця.
- Тема 97. Основні тенденції удосконалення тактичної підготовки.
- Змістовий модуль 12.** Види підготовки в плаванні ( фізична підготовка спортсменів-плавців).
- Тема 98. Види витривалості., фактори, що визначають розвиток витривалості.
- Тема 99. Особливості енергозабезпечення проходження змагальних дистанцій та фактори, що лімітують ефективність проходження змагальних дистанцій.
- Тема 100. Контроль за розвитком загальної та спеціальної витривалості за допомогою виконання типових тестів.
- Тема 101. Методика розвитку витривалості у плавців.
- Тема 102. Тренувальні навантаження, що використовують під час розвитку витривалості у плавців.
- Тема 103. Підбір вправ, складання моделей тренувальних занять та написання планів – конспектів занять для підвищення витривалості плавців, залежно від віку, статі та підготовленості спортсмена.
- Тема 104. Характеристика сили та факторів, що її обумовлюють.
- Тема 105. Підбор вправ, складання моделей тренувальних занять для розвитку силових можливостей та написання планів-конспектів, залежно від віку, статі та підготовленості спортсменів.
- Тема 106. Силова підготовка на суші.
- Тема 107. Фактори, що лімітують прояв швидкісних моливостей.
- Тема 108. Методика розвитку швидкісних можливостей.
- Тема 109. Тренувальні навантаження, що використовують під час розвитку швидкісних можливостей плавця.
- Тема 110. Вправи, що використовують для розвитку швидкісних можливостей плавця.









Усього годин	90	12	78									
--------------	----	----	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**5. Теми семінарських занять**  
Робочою програмою не передбачено.

**6. Теми практичних занять**

№ змістового модулю, теми	Назва практичного заняття і короткий його зміст	Кількість годин
I	<b>Модуль 10</b>	
72	Ціль, завдання, методи та принципи спортивної підготовки спортсменів плавців.	2
73	Засоби та принципи спортивного тренування плавців.	2
74	Види підготовки та їх характеристики (технічна, фізична, тактична, психологічна, інтегральна, теоретична).	2
75	Методи, спрямовані на освоєння спортивної техніки.	2
76	Методи, спрямовані на розвиток рухових якостей.	2
77	Характеристика рівномірного, змінного, повторного, інтервального, колового, змагального методів (завдання, застосування, варіанти, недоліки, переваги).	2
78	Типи й організація занять з плавання	2
79	Загальна структура заняття, основна педагогічна спрямованість занять	2
80	Складання конспекту заняття (підготовча, основна, заключна частини заняття)	2
81	Види миклоциклов.	2
82	Побудова тренувальних занять.	2
83	Характерні ознаки стомлення плавця	2
II	<b>Модуль 11</b>	
84	Структура техніки плавання (базові та додаткові рухи).	2
85	Результативність техніки (стабільність, ефективність, варіативність, економність, мінімальна тактична інформативність).	2
86	Характеристика методів оцінювання щодо оволодіння техніками в різних стилях плавання.	2
87	Контроль технічної підготовленості технічною підготовкою плавця на різних етапах багаторічної підготовки.	2
88	Контроль загальної координаційної структури рухів плавця.	2
89	Контроль динамічної структури рухів плавця.	2
90	Контроль просторової структури рухів плавця.	2
91	Фактори ефективності управління технічною підготовкою плавця.	2
92	Роль тренера в управлінні технічною підготовкою плавця.	2
93	Контроль ефективності управління технічною підготовкою плавця - педагогічні та інструментальні методи. Методибору та обробки інформації.	2
94	Тактика змагальної діяльності.	2

95	Тактичні варіанти проходження дистанції різними стилями плавання ( з рівномірною швидкістю, високою швидкістю в першій половині дистанції, з високою швидкістю в першій і останній частинах дистанції, зі стабільною2варіативністю швидкості протягом всієї дистанції).	2
96	Фактори ефективності управління тактичною підготовкою плавця.	2
97	Основні тенденції удосконалення тактичної підготовки.	2
III	<b>Модуль 12</b>	
98	Види витривалості., фактори, що визначають розвиток витривалості.	2
99	Особливості енергозабезпечення проходження змагальних дистанцій та фактори, що лімітують ефективність проходження змагальних дистанцій.	2
100	Контроль за розвитком загальної та спеціальної витривалості за допомогою виконання типових тестів.	2
101	Методика розвитку витривалості у плавців.	2
102	Тренувальні навантаження, що використовують під час розвитку витривалості у плавців.	2
103	Підбір вправ, складання моделей тренувальних занять та написання планів – конспектів занять для підвищення витривалості плавців, залежно від віку, статі та підготовленості спортсмена.	2
104	Характеристика сили та факторів, що її обумовлюють.	2
105	Підбор вправ, складання моделей тренувальних занять для розвитку силових можливостей та написання планів-конспектів, залежно від віку, статі та підготовленості спортсменів.	2
106	Силова підготовка на суші.	2
107	Фактори, що лімітують прояв швидкісних можливостей.	2
108	Методика розвитку швидкісних можливостей.	2
109	Тренувальні навантаження, що використовують під час розвитку швидкісних можливостей плавця.	2
110	Вправи, що використовують для розвитку швидкісних можливостей плавця.	2
	<b>Разом:</b>	<b>78</b>

## 8. Самостійна робота

### Робочою програмою не передбачено

## 9. Індівідуальні завдання

### Робочою програмою не передбачено

## 10. Методи навчання

1. Словесний метод.
2. Наочний метод.
3. Вивчення та аналіз прикладного матеріалу.
4. Аналіз та синтез інформації.
5. Поєднання логічного та історичного аналізу.
6. Функціонально-структурний аналіз.
7. Порівняння та зіставлення.

## 11. Методи контролю

Система поточного, модульного та підсумкового контролю з навчальної дисципліни «ТМС» оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Навчальна дисципліна складається з 3-х модулів.

1. Поточний контроль – відвідування занять, відповіді за темами, виконання самостійної та індивідуальної роботи,
2. Підсумковий контроль – залік.

### **Орієнтований перелік питань, які визначаються як питання поточного та семестрового контролю.**

1. Назвіть етапи багаторічної підготовки в плаванні.
2. Скільки проводиться тренувальних занять в тиждень на етапі початкової підготовки в плаванні?
3. Які завдання вирішуються на етапі спеціалізованої базової підготовки і етапі збереження досягнень в плаванні?
4. По яких трьом напрямкам здійснюється збільшення тренувальних навантажень в спортивному плаванні.
5. На що спрямована фізична підготовка спортсменів?
6. Від чого залежить технічна підготовленість спортсменів-плавців?
7. Які бувають різновиди тактики в плаванні?
8. Якими особливими якостями плавця характеризується морально-вольова і психологічна підготовка?
9. Що таке інтегральна підготовка?
10. На основі чого будується макроцикл?
11. На які періоди розподіляється макроцикл?
12. У якому періоді макроциклу відбувається зниження загального об'єму тренувальної роботи?
13. Назвіть типи мезоциклів.
14. Що таке мікроцикл? Типи мікроциклів.
15. Назвіть основні і додаткові чинники, які визначають результативність спортивного тренування в плаванні.
16. Розкрийте етап попередньої базової підготовки.
17. Дайте характеристику етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей і етапу збереження досягнень.
18. Розкрийте причини небезпеки форсування тренувальних навантажень у юних спортсменів.
19. Розкрийте зміст тренувального процесу в підготовчому періоді макроциклу.
20. Охарактеризуйте особливості тренувального процесу в змагальному періоді макроциклу.
21. Дайте характеристику перехідному періоду макроциклу.
22. Назвіть типи мезоциклів. Охарактеризуйте кожного з них.

23. Розкрийте поняття мікроцикл. Види мікроциклів і їх характеристика.
24. Розкрийте структуру тренувальних занять (ввідно-підготовча, основна і завершальна частині).
25. Що таке швидкісні здібності плавця?
26. Від чого залежать швидкісні здібності плавця при виконанні старту?
27. Чим визначаються швидкісні здібності плавця при виконанні повороту?
28. Які компоненти навантаження враховуються в процесі швидкісної підготовки?
29. Які вправи використовуються для вдосконалення швидкісних здібностей при виконанні стартів?
30. Що таке витривалість плавця?
31. Від чого залежить кількість окремих вправ для розвитку спеціальної витривалості в тренувальному занятті?
32. Що таке гнучкість?
33. Яка гнучкість (активна або пасивна) розвивається повільніше?
34. У якому темпі повинні виконуватися вправи при розвитку гнучкості?
35. Що таке координаційні здібності?
36. На які два види діляться координаційні здібності стосовно спортивного плавання?
37. Які спортивні ігри, загальнопідготовчі і гімнастичні вправи застосовуються при розвитку координаційних здібностей у плавців.
38. Розкрийте поняття: силова підготовка, максимальна сила, швидкісна сила, силова витривалість.
39. Розкажіть про розвиток швидкісно-силових якостей і розвиток спеціальної витривалості.
40. Розкажіть про розвиток максимальної сили у плавців.
41. Охарактеризуйте наступні фази: фаза зниженої реалізації, пристосовна фаза, фаза паралельного розвитку.
42. Дайте характеристику розвитку швидкісних якостей у спортсменів плавців.
43. Наведіть приклади вправ для вдосконалення швидкісних здібностей при виконанні стартів і поворотів.
44. Розкрийте поняття «Витривалість плавця». Загальна і спеціальна витривалість.
45. Розкажіть про розвиток загальної витривалості у плавців, що спеціалізуються на коротких, середніх і довгих дистанціях.
46. Дайте характеристику розвитку спеціальної витривалості. Наведіть приклади тренувальних занять.
47. Розкрийте поняття: гнучкість плавця, активна гнучкість, пасивна гнучкість.
48. Дайте характеристику координаційним здібностям. Їх розвиток у спортсменів-плавців.
49. Наведіть приклади вправ для вдосконалення спеціального сприйняття.
50. Охарактеризуйте методичні прийоми, які слід використати при вдосконаленні здатності плавця до довільного розслаблення м'язів.

Контроль з навчальної діяльності студента оцінюється за 100-бальною шкалою.

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

Для заліку

Зимовий семестр															
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються												Сума			
Змістовий модуль 10															
T72	T73	T74	T75	T76	T77	T78	T79	T80	T81	T82	T83	100			
8	8	8	9	8	9	8	9	8	9	8	8				
<b>100</b>															
Літній семестр															
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються												Сума			
Змістовий модуль 11															
T84	T85	T86	T87	T88	T89	T90	T91	T92	T93	T94	T95	T96	T97	50	
4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3		
<b>50</b>															
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються												Сума			
Змістовий модуль 12															
T98	T99	T100	T101	T102	T103	T104	T105	T106	T107	T108	T109	T110	50		
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4			
<b>50</b>															
<b>Всього</b>												<b>100</b>			

### 12.1. 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
82-89	B	добре	
74 (75)-81	C	задовільно	
64-73 (74)	D		
60-63	E		
0-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання

	F*	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
--	----	--	---

F\* - виставляється тільки за результатом складання заборгованості комісії.

## 12.2. Форма поточного контролю

### Елементи контролю за змістовним модулем 1

Вид контролю	К-ть завдань	Кількість балів		Тиждень подачі або проведення
		За одиницю контролю	Всього	
Завдання РГР	12	2	24	1-8
Практичні роботи	4	4	16	5
Поточне тестування	10	1	10	7
<b>Всього</b>			<b>50</b>	

### Елементи контролю за змістовним модулем 2

Вид контролю	К-ть завдань	Кількість балів		Тиждень подачі або проведення
		За одиницю контролю	Всього	
Завдання РГР	12	2	24	9-17
Практичні роботи	4	4	16	5
Поточне тестування	10	1	10	
<b>Всього</b>			<b>50</b>	

### Елементи контролю за змістовним модулем 3

Вид контролю	К-ть завдань	Кількість балів		Тиждень подачі або проведення
		За одиницю контролю	Всього	
Практичні роботи	5	6	30	21-24
Поточне тестування	10	3	3	24
<b>Всього</b>			<b>60</b>	

### Елементи контролю за змістовним модулем 4

Вид контролю	К-ть завдань	Кількість балів		Тиждень подачі або проведення
		За одиницю контролю	Всього	
Практичні роботи	4	5	20	32-34
Поточне	10	2	20	30

тестування				
<b>Всього</b>			<b>40</b>	

Форма підсумкового контролю — **ЗАЛІК**

### 13. Методичне забезпечення

1. Слайди (мультимедійне забезпечення), плакати, відеофільми.

### 14. Рекомендована література

1. Микитчик О.С. Р.О. Приходько Методика розвитку гнучкості в плаванні: для студентів 3 курсу денної та заочної форми навчання. Діпропетровськ 2015. 20 с.
2. Лашко В.П., Колісник В.О., Богомазов В.Е., Астахов В.А., Середенко С.А. плавання Теорія та методика для студентів III-го курсу денної і заочної форми навчання. Днепропетровск. 2012.151 с
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. Учебник / Н.Ж. Булгакова. - М.: ФиС, 2001. – 400 с.
4. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для высших учебных заведений / А.Д. Викулов. – М.: «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2003. – 368 с.
5. Ганчар И. Методика преподавания плавання: технологи обучения и совершенствования / Иван Ганчар. – 4.ІІ. – Одесса: Друк, 2006. – 696 с.
6. Лафлин Т. Полное погружение / Терри Лафлин, Джон Делвз; под. ред. Максима Буслаева. – 2-е изд., - М.: Манн, Иванов и фербер, 2012. – 208 с.
7. Нечунаев И.П. Плавание. Книга-тренер / И.П. Нечунаев. – М.: Эксмо, 2012. – 272 с.
8. Платонов В.Н. Плавание. К.: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
9. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. 2-е изд / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2012. – 512с.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2000. – 255с.
11. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.,: ФиС, 2002. – 152 с.
12. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. Киев. «Здоровье»,2001. – 116 с.
13. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. Киев, «Здоровье», 2006. – 216 с.
14. Ратов И.П., Насриддинов Ф.Н. Совершенствование движений в спорте. Ташкент, изд. Ибн Син, 2001. с.56 – 77, 136 – 141.
15. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. – М.;Физкультура и спорт, 2006. – 110с.

### 15. Інформаційні ресурси

1. Сайт спортивного плавання: [www.to-swim.ua](http://www.to-swim.ua)
2. Сайт спортивного плавання UA: [www.wimming.ua](http://www.wimming.ua)
3. Сайт спортивного плавання: [www.swimming.ua](http://www.swimming.ua)
4. Сайт центральної галузевої бібліотеки з фізичної культури та спорту: [www.lib.sportedu.ua](http://www.lib.sportedu.ua)
5. Сайт спортивної науки: [http:// window.edu.ua](http://window.edu.ua)

Викладач \_\_\_\_\_ В.В.Астахова

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ В.П.Лашко.