

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРИНЧЕНКА  
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

*Олексій ЖИЛЬЦОВ*

« \_\_\_\_\_ » 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ

для студентів

спеціальності

014 Середня освіта

освітньо-професійної програми

Фізична культура

освітньо-професійного ступеня

фаховий молодший бакалавр

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРИНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02130554  
Начальник відділу  
моніторингу якості освіти

Програма № 1147

*Олексій ЖИЛЬЦОВ*  
(підпис) (прізвище, ім'я, по-батькові)

« \_\_\_\_\_ » 20 23

Київ-2023

**Розробник:** Тіптюк Ю. С., викладач кафедри фізичного виховання та педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

**Викладач:**

Тіптюк Ю. С., викладач кафедри фізичного виховання та педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

**Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання**

Протокол від \_\_. \_\_. 20\_\_ р. № \_\_

Робочу програму перевірено  
\_\_\_\_\_ 2023 р.

Заступник директора з  
навчально-методичної роботи *О. Головчанська* Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА  
(підпис)

Заступник директора з навчальної роботи *ОК* Оксана КАЛАШНИК  
(підпис)

Пролонговано:

На 20\_\_/20\_\_ н.р.(\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

На 20\_\_/20\_\_ н.р.(\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

На 20\_\_/20\_\_ н.р.(\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

На 20\_\_/20\_\_ н.р.(\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
Вид дисципліни	Обов'язкова
Мова викладання, навчання, оцінювання	Українська
Загальний обсяг кредитів/годин	2.5/75
Курс	3
Семестр	5-6
Кількість змістових модулів за розподілом	2
Обсяг годин, в тому числі	40
Аудиторні	34
Модульний контроль	6
Семестровий контроль	-
Самостійна робота	35
Форма семестрового контролю	-

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета:** оволодіння студентами теоретичними знаннями, методичними та практичними навичками викладання плавання у закладах загальної середньої освіти.

### **Завдання предмета:**

- ознайомити та навчити техніці прикладного плавання та методиці викладання техніки прикладних способів плавання;
- сформувати навички прикладного плавання;
- ознайомити з організацією роботи з плавання в загальноосвітніх навчальних закладах;
- ознайомити з основами оздоровчого плавання.

«Середня освіта (Фізична культура)» (ОПП Фаховий молодший бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	№ теми, що розкриває зміст компетентності
<b>Загальні компетентності за освітньою програмою</b>		
ЗК-6	Здатність розуміти сутність і соціальну значущість майбутньої професії, вміти працювати у команді.	1-7
ЗК-8	Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.	1-7
<b>Фахові компетентності за освітньою програмою</b>		
ФК-6	Здатність проводити практичні заняття з плавання у ЗЗСО а також використовувати різні види рухової активності у воді з оздоровчою метою, під час організованого відпочинку (літні табори тощо).	1-7
ФК-10	Здатність проводити різноманітні рухливі ігри з дітьми дошкільного і шкільного віку.	1--7
ФК-11	Здатність аналізувати психологічний стан учнів під час занять фізичною культурою і спортом.	1, 6
ФК-13	Здатність дбайливо ставитися до здоров'я учнів та власного здоров'я в процесі освітньої діяльності.	
ФК-15	Здатність добирати і використовувати фізичні вправи на різних етапах навчання видам спорту; доцільно і правильно застосовувати прийоми страховки.	1-7
ФК-18	Здатність застосовувати знання про особливості впливу фізичних навантажень на організм людини у вирішенні практичних тренувальних задач.	1-7
<b>Програмні результати навчання за освітньою програмою</b>		
ПРН-1	Вміє спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіє фаховою термінологією та дотримується етики ділового спілкування.	1-7
ПРН-6	Здійснює навчання руховим навичкам та сприяє розвитку рухових якостей, застосовуючи різні форми організації занять фізичними вправами.	1-5
ПРН-7	Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок.	1-5

ПРН-8	Оцінює рухову активність учнів та їх фізичний стан, складає та реалізовує програми кондиційного тренування, організовує та проводить фізкультурно-оздоровчі заходи.	3-7
ПРН-9	Обґрунтовує вибір засобів з фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання.	1-7
ПРН-13	Здійснює заходи з підготовки учнів до змагань з видів спорту, організацію й проведення спортивних змагань в умовах загальноосвітнього закладу	1
ПРН-17	Здатний здійснювати організацію діяльності учнів з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму, рухливих ігор та плавання	1-7

### 3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні набути наступних компетентностей:

- знання техніки виконання та методик навчання прикладних стилів плавання;
- знання порядку надання першої медичної допомоги у випадку травматичних ситуацій та потерпілому на воді;
- вміння використовувати спеціальну та науково-методичну літературу з плавання, знати інші джерела інформації та працювати з ними;
- вміння виділити та усунути основні помилки при навчанні техніці прикладних стилів плавання.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Підготовка і складання підсумкового контролю
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Самостійна	
<b>Змістовий модуль 1. Техніка прикладних способів плавання.</b>							
Тема 1. Прикладне плавання. Техніка прикладних способів плавання.	4			4			
Тема 2. Техніка плавання способом на боці.	14			4		10	
Тема 3. Техніка занурення у воду з поверхні.	11			6		5	
Модульний контроль	2						
<b>Змістовий модуль 2. Методика навчання прикладних способів плавання.</b>							
Тема 4. Методика навчання полегшеним способам плавання.	14			4		10	
Тема 5. Допомога потопуючому та транспортування.	6			6			
Тема 6. Надання першої допомоги потерпілому.	14			4		10	
Тема 7. Методика навчання прикладних способів плавання.	6			6			
Модульний контроль	4						
Усього	*75			34		35	

\* з урахуванням МКР -6 год.

## **5. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1. Техніка прикладних способів плавання.**

#### **Тема 1. Прикладне плавання. Техніка прикладних способів плавання.**

Основні питання / ключові слова: значення прикладного плавання, застосування прикладного плавання, рятування потопуючого на воді.

Рекомендована література: 3, 4.

#### **Тема 2. Техніка плавання способом на боці.**

Основні питання / ключові слова: положення тіла, основні засоби навчання, основи тренувального процесу, послідовність вправ.

Рекомендована література: 2, 3, 4.

#### **Тема 3. Техніка занурення у воду з поверхні.**

Основні питання / ключові слова: положення тулуба, дихання, узгодження рухів, виправлення помилок.

Рекомендована література: 3, 4.

### **Змістовий модуль 2. Методика навчання прикладних способів плавання.**

#### **Тема 4. Методика навчання полегшеним способам плавання.**

Основні питання / ключові слова: полегшені способи плавання, імітаційні рухи, почергове виконання плавальних рухів.

Рекомендована література: 5, 6.

#### **Тема 5. Допомога потопуючому та транспортування.**

Основні питання / ключові слова: техніка безпеки під час плавання, вікові особливості, спеціальна фізична підготовка на суші, техніко тактична підготовка на воді, орієнтовані навчальні нормативи.

Рекомендована література: 2, 3.

#### **Тема 6. Надання першої допомоги потерпілому.**

Основні питання / ключові слова: транспортування утопаючого, спеціальна фізична підготовка на суші, техніко тактична підготовка на воді, перша до медична допомога.

Рекомендована література: 2, 5.

#### **Тема 7. Методика навчання прикладних способів плавання.**

Основні питання / ключові слова: прикладне плавання, методика навчання.

Рекомендована література: 6.

№ з/п	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Тема 1. Прикладне плавання. Техніка прикладних способів плавання.	4
2	Тема 2. Техніка плавання способом на боці.	4
3	Тема 3. Техніка занурення у воду з поверхні.	6
4	Тема 4. Методика навчання полегшеним способам плавання.	4
5	Тема 5. Допомога потопаючому та транспортування.	6
6	Тема 6. Надання першої допомоги потерпілому.	4
7	Тема 7. Методика навчання прикладних способів плавання.	6
	<b>Всього</b>	<b>34</b>

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Мінімальна кількість балів за одиницю	Модуль 1	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	-	-
Відвідування практичних занять	1	7	7

Робота на практичному занятті	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>70</b>
Виконання завдання для самостійної роботи	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
Виконання контрольної роботи	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>25</b>
<b>Разом</b>	<b>112</b>		
<b>Максимальна кількість балів - 112</b>			
<b>Розрахунок коефіцієнта -1.12</b>			

<b>Вид діяльності студента</b>	<b>Мінімальна кількість балів за одиницю</b>	<b>Модуль 2</b>	
		<b>Кількість одиниць</b>	<b>Максимальна кількість балів</b>
Відвідування лекцій	<b>1</b>	-	-
Відвідування практичних занять	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Робота на практичному занятті	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
Виконання завдання для самостійної роботи	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>10</b>

Виконання контрольної роботи	25	2	50
<b>Разом</b>		<b>170</b>	
<b>Максимальна кількість балів - 170</b>			
<b>Розрахунок коефіцієнта -1,7</b>			

### 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Зміст самостійної роботи студентів має таку структуру :

1. Опрацювати зміст тем за літературою та іншими джерелами інформації.
2. Відповісти на питання.
3. Виконати завдання  
(оцінюється на 5 балів).

№ з\п	Назва теми	Кількість годин	Бали
1	Техніка плавання способом на боці.	10	5
2	Техніка занурення у воду з поверхні.	5	5
3	Методика навчання полегшеним способам плавання.	10	5
4	Надання першої допомоги потерпілому.	10	5
	<b>Разом</b>	<b>35</b>	<b>20</b>

### 6.2 Форма проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульний контроль проводиться в комбінованій формі .

Критерії оцінювання модульної роботи:

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання у повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
<b>Дуже добре</b>	21 - 23

<i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (середній рівень)</i>	18 -20
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовільняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 – 13
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовільняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю(низький рівень)</i>	6 – 9
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1 -5

### 6.3. Шкала відповідності оцінок.

<b>Рейтингова оцінка</b>	<b>Оцінка за стобальною шкалою</b>	<b>Значення оцінки</b>
<b>A</b>	<b>90-100 балів</b>	Відмінно — відмінний рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
<b>B</b>	<b>82-89 балів</b>	Дуже добре — достатньо високий рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу без суттєвих грубих помилок
<b>C</b>	<b>75-81 балів</b>	Добре — в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
<b>D</b>	<b>69-74 балів</b>	Задовільно — посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
<b>E</b>	<b>60-68 балів</b>	Достатньо — мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
<b>FX</b>	<b>35-59 балів</b>	Незадовільно з можливістю повторного складання — незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
<b>F</b>	<b>1-34 балів</b>	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу — досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

## 7. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «Спортивно-педагогічне удосконалення (плавання)»

Разом: 75 год., практичні роботи – 34 год., самостійна робота – 35 год., модульний контроль – 6 год.

Модулі	Назва модуля	Кількість балів за модуль	Теми лекцій	Теми семінарських занять	Теми практичних робіт	Самостійна робота	Види поточного контролю
Змістовий модуль I	Техніка прикладних способів плавання.	112			Тема 1. Прикладне плавання. Техніка прикладних способів плавання.		Модульна контрольна робота 1 (25 балів)
					Тема 2. Техніка плавання способом на боці.		
					Тема 3. Техніка занурення у воду з поверхні.		
Змістовий модуль II	Методика навчання прикладних способів плавання.	170			Тема 4. Методика навчання полегшеним способам плавання.		Модульна контрольна робота 2 (50 балів)
					Тема 5. Допомога потопаючому та транспортування.		
					Тема 6. Надання першої допомоги потерпілому.		
					Тема 7. Методика навчання прикладних способів плавання.		

--	--	--	--	--	--	--	--

## 8. Рекомендована література

1. Глазирін І.Д. / Плавання / навч. Посібник / І.Д. Глазирін Київ: Кондор, 2016. – 502с.
2. Осокіна Т. І. Навчання плаванню в дитячому садку/ Т.І. Осокіна, Е.А. Тімофєєва, Т. Л. Богіна. Просвіта, 2011.
3. Плавання / Г. М. Абсалямов. М. М. Булатова, Н. Ж. Булгакова та ін.. під ред. В. Н. Платонова. – Київ, Олімпійська література,, 2018.
4. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: навчальний посібник/ Л.М. Шульга .- Київ: Олімпійська література, 2018 – 232 с.:іл.
5. Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З. – Теорія і методика викладання плавання. Житомир, 2010.

## Інформаційні ресурси

1. [www.mon.gov.ua](http://www.mon.gov.ua)
2. [HTTPS://USF.ORG.UA/](https://usf.org.ua/)
3. [HTTPS://WWW.SPORTPEDAGOGY.ORG.UA/HTML/PEDAGOGY/PDF2001/PD-2001-03.PDF#PAGE=18](https://www.sportpedagogy.org.ua/html/pedagogy/pdf2001/pd-2001-03.pdf#page=18)