ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра фізичного виховання

"ЗАТВЕРДЖУЮ"
декан факультету здоров'я
та фізичного виховання
_____ Едуард СИВОХОП
30 червня 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Теорія і методика водних видів спорту»

Рівень вищої освіти:	**перший (бакалаврський) рівень**
Галузь знань:	**01 Освіта/Педагогіка**
Спеціальність:	**017 Фізична культура і спорт**
Освітня програма:	**Фізична культура і спорт**
Статус дисципліни:	**обов'язкова**
Мова навчання:	**українська**

Ужгород - 2023

Робоча програма **«Теорія і методика водних видів спорту»** для здобувачів вищої освіти галузі знань **01 – Освіта/педагогіка,** спеціальності: **017 Фізична культура і спорт,** освітньої програми **Фізична культура і спорт.**

Розробники: **Шандор КОВАЧ, старший викладач кафедри фізичного виховання.**

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні **кафедри фізичного виховання**, Протокол № 13 від 20 червня 2023 року

Завідувач кафедри ФВ _____ (Іван МАРІОНДА)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

Протокол № 12 від 29 червня 2023 року

Голова науково-методичної комісії _____ (Фелікс ФІЛАК)

вересень 20 23 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2024 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 9.5</td><td colspan="2"><u>Нормативна</u></td></tr>
<tr><td>Модулів – 3</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 3</td><td>4-й</td><td>2-й</td></tr>
<tr><td>Індивідуальне науково-дослідне завдання: - немає</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Загальна кількість годин - 285</td><td>7/8-й</td><td>3/4-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td rowspan="10">Тижневих годин для денної форми навчання: 4

аудиторних – 142

самостійної роботи студента – 143

індивідуальна робота - немає

Вид контролю: залік, екзамен</td><td>18</td><td>6</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>124</td><td>34</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>143</td><td>245</td></tr>
<tr><td colspan="2">Індивідуальна робота</td></tr>
<tr><td>-</td><td>-</td></tr>
</table>

1. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Мета викладання дисципліни

Навчальна дисципліна «Теорія і методика водних видів спорту» включена до навчального плану підготовки студентів за освітньо-професійною програмою «Фізична культура» для здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» зі спеціальності Середня освіта «Фізична культура», як обов'язковий компонент освітньої програми

Мета курсу ознайомити студентів з історичними аспектами розвитку водних видів спорту. Засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок в організації та проведенні різних форм занять з водних видів спорту , використання засобів плавання у реабілітаційних цілях. Оволодіння методикою викладання техніки спортивного плавання, придбання необхідних знань, умінь та навичок для самостійної роботи.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальні компетентності:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями **(ЗК1);**
- здатність працювати в команді **(ЗК4);**
- здатність планувати та управляти часом **(ЗК5);**
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так іписьмово **(ЗК6);**
- навички міжособистісної взаємодії **(ЗК9);**
- здатність бути критичним і самокритичним **(ЗК10);**
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях **(ЗК12).**

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості (СК1);
- здатність проводити тренування та супроводження у часті спортсменів узмаганнях **(СК2);**
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини **(СК7);**
- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини **(СК8);.**
- здатність розвивати критичне мислення, здійснювати навчання, виховання та соціалізацію особистості у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи **(СК10);**
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар **(СК12);**
- здатність до безперервного професійного розвитку **(СК14);**
- здатність організовувати і проводити спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань **(СК15);**
- здатність залучати до занять руховою активністю та спортом різні групи населення **(СК16).**

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика водних видів спорту» є опанування таких навчальних дисциплін (ОК) освітньої програми (ОП):

ОК 12. Педагогіка
ОК 13. Психологія
ОК 16. Організація та методика масової фізичної культури
ОК 21. Педагогіка фізичного виховання і спорту
ОК 22. Психологія фізичного виховання і спорту
ОК 23. Історія фізичної культури і спорту
ОК 26. Гімнастика і методика викладання

ОК 29. Легка атлетика і методика викладання

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до ОП, вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

- здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення **(ПРН5);**
- здатність здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення **(ПРН9);**
- здатність здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять **(ПРН12);**
- здатність визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення **(ПРН15);**
- здатність здійснювати організацію та управління у сфері фізичної культури і спорту, володіти знаннями з техніки безпеки та профілактики травматизму **(ПРН21).**

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- письмове тестування при тематичному оцінюванні;
- демонстрація здобутих практичних навичок на лабораторних заняттях (виконання контрольних вправ).
- модульна контрольна робота.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: має на меті оцінку роботи студентів за всіма видами аудиторної роботи (лекції, практичні заняття) та самостійної роботи студента і відображає поточні навчальні досягнення студентів в освоєнні програмного матеріалу.

Форма модульного контролю: **тестові завдання , контрольні вправи.**

Форма підсумкового семестрового контролю: **залік.**

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл.1).

Таблиця 1. **Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS**

СУМА БАЛІВ за 100-бальною шкалою	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	**залік**
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		

64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	не задовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Підсумковий модульний контроль проводиться за 100-бальною рейтинговою шкалою і складається з поточного модульного оцінювання та оцінки за письмове тестування (табл. 2 - 4). Модульний контроль проводиться у процесі занять та наприкінці виконання певного розділу програми шляхом аналізу показників поточної успішності та письмового тестування. В кожному варіанті письмового тестування є 10 тестових завдань з варіантами відповідей. Правильна відповідь за кожний окремий письмовий тест оцінюється в 6 балів. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за максимальною рейтинговою оцінкою – 60 балів. До оцінки за результати письмового тестування додаються оцінки за активність студента на заняттях та якість самостійної роботи. Загалом з дисципліни проводиться 2 підсумкових модульних контролі. На заочному відділенні проводиться один модульний контроль за 100-бальною рейтинговою шкалою.

Таблиця 2. **Шкала підсумкового модульного контролю**

Показники	Бали
Активність *(за кожен практичний тест нараховується до 6 балів)*	0-30
Самостійна робота *(за якість конспектів лекцій та виконаних завдань)*	0-10
Письмове тестування *(за кожну правильну відповідь нараховується 6 балів)*	0-60
(письмове тестування + поточний контроль)	0- 100

Таблиця 3. **Розподіл балів, які отримують студенти**

№	Прізвище ім'я	Поточне тестування та самостійна робота												Сума в бал
		Змістовий модуль №1								Змістовий модуль №2				
		Контрольні вправи					СР	Теорія	Загальна оцінка1	Оцінка поточного контролю	СР	Теорія	Загальна оцінка2	
		6	6	6	6	6	10	60	100	40		60	100	100

Контроль практичної підготовленості

Оцінка за практичну підготовленість визначається за якістю виконання завдань, що містять практичні дії . Нарахування балів проводиться за таблицею (табл. 4).

Таблиця 4. **Нарахування балів за практичну підготовленість**

№ пп.	Вправи	Одиниця виміру	Жінки			Чоловіки		
			«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
1	50 м. (вільний стиль) *	сек.	45.0	48.0	52.0	52.0	55.0	58.0
2	50 м. (на спині) *	сек.	1.02	1.06	1.10	54.0	58.0	1.02
3	50 м. (брас) *	сек.	1.06	1.10	1.15	58.0	1.02	1.06

4	Транспортування потопаючого обраним способом (дистанція 50 метрів)	бал	Оцінюються за якісними показниками
5	Надання першої допомоги постраждалим на воді	бал	

* нормативні контрольні вправи;

Заліковий контроль: відповідно до Положення про оцінювання навчальних досягнень студентів за кредитно-модульною системою, якщо підсумкова модульна оцінка становить не менше 60 балів, то за згодою студента вона може бути зарахована як підсумкова (семестрова) оцінка з навчальної дисципліни. Вона може бути виставлена у відомість обліку успішності та залікову книжку до початку залікової сесії, відразу після оголошення результатів останнього модульного контролю. При цьому присутність студента є обов'язковою, а датою складання вважається дата запису оцінки. За наявності бажання підвищити рейтинг студент складає залік. Якщо сумарна оцінка за модульний контроль є меншою за 60 балів але більшою за 35 балів, студент зобов'язаний складати залік. Якщо сумарна оцінка є меншою за 35 балів, студент не допускається до заліку.

Під час заліку визначається правильні відповіді на варіанти тестових завдань. Правильна відповідь за кожний з 20 тестів оцінюється у 5 балів (або за 10 тестів відповідно - 10 балів). Максимальна оцінка за письмове залікове тестування не перевищує 100 балів.

Підсумковий екзаменаційний контроль: підсумковий екзаменаційний контроль складається з середнього значення рейтингових оцінок за проведені модульні контролі, передбачені програмою.

Відповідно до Положення про оцінювання навчальних досягнень студентів за кредитно-модульною системою, якщо середня підсумкова модульна оцінка становить не менше 60 балів, то за згодою студента вона може бути зарахована як підсумкова (семестрова) оцінка з навчальної дисципліни. Вона може бути виставлена у відомість обліку успішності та залікову книжку (індивідуальний навчальний план) до початку залікової сесії, відразу після оголошення результатів останнього модульного контролю. При цьому присутність студента є обов'язковою, а датою складання вважається дата запису оцінки. За наявності бажання підвищити рейтинг студент складає екзамен. Якщо сумарна оцінка за модульний контроль є меншою за 60 балів але більшою за 35 балів, студент зобов'язаний складати екзамен. Якщо сумарна оцінка є меншою за 35 балів, студент не допускається до екзамену.

Критерії оцінювання підсумкового контролю

Критеріями оцінювання письмового тестування є кількість правильних відповідей за одним з варіантів тестів. В кожному варіанті є 20 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями. Правильна відповідь в кожному окрему тесті оцінюється в 5 балів. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за рейтинговою оцінкою. Оцінку «зараховано» отримує студент, який набрав суму балів від 60 до 100.

Оцінку **«відмінно» (90-100 балів, А)** заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;

- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

Оцінку **«добре» (82-89 балів, B)** – заслуговує студент, який:
- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;
- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;
- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

Оцінку **«добре» (74-81 бал, C)** заслуговує студент, який:
- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;
- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;
- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

Оцінку **«задовільно» (64-73 бали, D)** – заслуговує студент, який:
- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;
- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;
- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;
- допускає на заняттях, чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцінку **«задовільно» (60-63 бали, E)** – заслуговує студент, який:
- володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

Оцінка **«не задовільно» (35-59 балів, FX) –** виставляється студенту, який:
виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

Оцінку **«не задовільно» (35 балів, F)** – виставляється студенту, який:
- володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім;
- допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою;
- не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

При виставленні оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1

Тема 1. Вступ у дисципліну «Теорія і методика водних видів спорту».

Тема 2. Історичний огляд розвитку водних видів спорту.

Тема 3. Загальні основи техніки спортивного плавання.

Тема 4. Організація та проведення змагань з водних видів спорту.

Змістовий модуль 2.

Тема 5. Загальні основи навчання і тренування.

Тема 6. Організація та планування процесу початкового навчання .

Тема 7. Плавання в оздоровчому таборі.

Тема 8. Методика рятування потерпілих на воді.

Тема 9. Техніка безпеки на заняттях з водних видів спорту.

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Вступ у дисципліну «Плавання і методика викладання». Основи техніки спортивного плавання												
Тема 1. Вступ у дисципліну «Теорія і методика водних видів спорту»	12	2				10	11	1				10
Тема 2. Історичний огляд розвитку водних видів спорту	10	2				8	10					10
Тема 3. Загальні основи техніки спортивного плавання	112	2		32		78	78	2		16		60
Тема 4. Організація та проведення змагань з водних видів спорту	14	2		4		8	23	1		4		18
Модульний контроль 1	2			2								
Разом за змістовим модулем 1	*150*	*8*		*38*		*104*	*122*	*4*		*20*		*98*
Змістовий модуль 2. Методика початкового навчання плаванню. Прикладне плавання												
Тема 5. Загальні основи навчання і тренування	60	2		28		30	44			4		40
Тема 6. Організація та планування процесу початкового навчання плаванню	60	2		28		30	45	1		4		40
Тема 7. Плавання в оздоровчому таборі	34	2		12		20	29			2		27
Тема 8. Методика рятування потерпілих на воді	54	2		26		26	45	1		4		40
Тема 19. Техніка безпеки на заняттях з плавання.		2										
Модульний контроль 10	2			2								
Разом за змістовий модуль № 2	*210*	*10*		*96*		*106*	*163*	*2*		*14*		*147*
Усього годин	**285**	**18**		**124**		**143**	**285**	**6**		**34**		**245**

6.3 Лекційні заняття

Номер і назва теми	Кількість годин	
	денне	заочне
Тема 1. Вступ у дисципліну «Теорія і методика водних видів спорту»	2	1

Тема 2. Історичний огляд розвитку водних видів спорту	2	
Тема 3. Загальні основи техніки спортивного плавання	2	2
Тема 4. Організація та проведення змагань з водних видів спорту	2	1
Тема 5. Загальні основи навчання і тренування	2	1
Тема 6. Організація та планування процесу початкового навчання плаванню	2	1
Тема 7. Плавання в оздоровчому таборі	2	
Тема 8. Методика рятування потерпілих на воді	2	1
Тема 9. Техніка безпеки на заняттях з водних видів спорту	2	1
Всього:	**18**	**8**

6.4. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денне	заочне
1	Тема 1. Вступ у дисципліну «Теорія і методика водних видів спорту»	2	2
2	Тема 2. Історичний огляд розвитку плавання	2	2
3	Тема 3. Загальні основи техніки спортивного плавання	28	12
4	Тема 4. Організація та проведення змагань з плавання	4	4
5	Тема 5. Загальні основи навчання і тренування	28	4
6	Тема 6. Організація та планування процесу початкового навчання плаванню	28	4
7	Тема 7. Плавання в оздоровчому таборі	12	2
8	Тема 8. Методика рятування потерпілих на воді	16	4
9	Тема 9. Техніка безпеки на заняттях з плавання.	4	
	Всього:	**124**	**34**

6.5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денне	заочне
1	Тема 1. Вступ у дисципліну «Теорія і методика водних видів спорту»	10	10
2	Тема 2. Історичний огляд розвитку плавання	8	10
3	Тема 3. Загальні основи техніки спортивного плавання	48	60
4	Тема 4. Організація та проведення змагань з плавання	8	18
5	Тема 5. Загальні основи навчання і тренування	20	40
6	Тема 6. Організація та планування процесу початкового навчання плаванню	20	40
7	Тема 7. Плавання в оздоровчому таборі	10	27
8	Тема 8. Методика рятування потерпілих на воді	16	40
9	Тема 9. Техніка безпеки на заняттях з плавання.	3	
	Всього:	**143**	**245**

7. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Іваськів С.М., Єрусалимець К.Г. Плавання з методикою викладання. / С.М. Іваськів, К.Г. Єрусалимець // Тестові завдання. – Тернопіль, ТНПУ ім. В.Гнатюка. – 2005 р. – 63 с.
2. Іваськів С.М. Плавання з методикою викладання. / С.М. Іваськів– Тернопіль, ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2003. – 108 с. .
3. Розпутняк Б.Д. Плавання з методикою викладання. / Б.Д. Розпутняк – Луцьк, ВДУ ім. Лесі Українки, 2004. – 110 с.
4. Скалій О.В. Азбука плавання для батьків та дітей. / О.В. Скалій Тернопіль: Астон. – 2003. – 72 с.
5. Сивохоп Е.М., Маріонда І.І. Плавання та методика викладання / Сивохоп Е.М., Маріонда І.І / - Ужгород, 2013. – 56 с.
6. 22. Шульга Л.М. Оздоровче плавання /Л.М. Шульга // Навчальний посібник. – К.: Олімп. л-ра, 2008 – 232 с.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Електронні варіанти лекцій (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»;
2. Інтернет-ресурси:

Додаток 1

Результати перегляду

робочої програми навчальної дисципліни

Робоча програма перезатверджена на 2023 / 2024 н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «____»_____ 20__ р. Завідувач кафедри _____ _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20__ / 20__ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «____»_____ 20__р. Завідувач кафедри _____ _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «____»_____ 20 ___ р. Завідувач кафедри _____ _____

(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами(Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «____»_____ 20 ___ р. Завідувач кафедри _____ _____
(підпис) (Прізвище ініціали)