

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра _____
«Затверджую»

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Сторінка 1 з 4
--------------------	---	----------------

Завідувач кафедри

Шашин О.М.
« 12 » вересня 2022 р.

Розробник силябусу
Росипчук І.О.



СИЛАБУС
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ/
ПЛАВАННЯ

(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: <u>017</u>
2) Навчальний рік: 2022/2023
3) Освітній рівень: перший рівень вищої освіти (бакалавр)
4) Форма навчання: <u>денна</u>
5) Галузь знань: 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА
6) Спеціальність, назва освітньої програми: 017 «Фізична культура і спорт»
8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) вибіркова
9) Семестр: I
11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА) Старший викладач І.О. Росипчук, rossypchuk.io@knuba.edu.ua м/т. (050) 518-12-07
12) Мова викладання: українська
13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): теорія і методика фізичного виховання, педагогіка, вступ до спеціальності.
14) Мета курсу: <i>Мета</i> навчальної дисципліни – сформувати необхідні знання, уміння й навички з плавання, методики навчання, методики тренування та правил проведення змагань з плавання.

15) Результати навчання:				
№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.	Опитування, доповіді, тестування, практична	Практичні заняття (семінари), консультації.	ІК ЗК 1,6,12 ФК 1,3,13,14

15) Результати навчання:				
№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН-02 Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.	опитування, реферативні завдання, залік.	практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК - 8. ФК 1, ФК 6, ФК 12, ФК 13, ФК 14.
2.	ПРН-04 Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.	опитування, реферативні завдання, залік.	практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 1, ЗК 3, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 10 ФК 1, ФК 6, ФК 12, ФК 13, ФК 14.
3.	ПРН-07 Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	опитування, реферативні завдання, залік.	практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 2, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 9, 1 ЗК 10, ЗК 12 ФК 1, ФК 2, ФК 5, ФК 10, ФК 12, ФК 14
4.	ПРН-13 Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.	опитування, реферативні завдання, залік.	практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 2, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 9, ЗК 10, ЗК 12 ФК 1, ФК 2, ФК 5, ФК 10, ФК 12, ФК 14

16) Структура курсу:

Лекції, год.	Практичні і заняття, год.	Лабораторні і заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні роботи здобувача, год.	Форма підсумкового контролю
	20			10	залік
Сума годин: 30				30	
Загальна кількість кредитів ECTS				1	
Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:				20	

17) Зміст курсу: (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)

Практичне заняття 1. Правила поведінки та техніка безпеки в басейні. Фізичні властивості води, основні поняття та закономірності гідростатики, гідродинаміки. Опанування водним середовищем. Положення тулубу плавця у воді. Створення рухової сили. Сили опору рухам плавця (2 год.).

Практичне заняття 2, 3, 4, 5. Техніка і методика навчання способами кроль на грудях та кроль на спині. Положення тулуба. Рухи руками і дихання. Рухи ногами. Загальне узгодження рухів рук, ніг, тулуба та дихання (8 год.).

1. Ознайомити з технікою роботи ногами, руками, диханням в способах кроль на грудях та на спині.

2. Навчити злагодженій роботі ніг, рук, дихання у способах кроль на грудях та кроль на спині.

Практичне заняття 6, 7, 8, 9. Техніка і методика навчання способу брас. Положення тулуба. Рухи руками і дихання. Рухи ногами. Загальне узгодження рухів рук, ніг, тулубу та дихання (8 год.).

1. Ознайомити з технікою роботи ногами, руками, диханням у способі брас.

2. Навчити злагодженій роботі ніг, рук, дихання у способі брас.

Практичне заняття 10. Техніка та методика навчання прикладному плаванню (2 год.).

1. Ознайомити з технікою пірнання в довжину, глибину.

2. Ознайомити з технікою плавання на бок та брасом на спині.

3. Ознайомити з технікою транспортування потерпілих та надання першої медичної допомоги.

Самостійна робота:

Тема 1. Вправи для освоєння з водним середовищем;

Тема 2. Узгодження рухів рук, ніг, тулуба та дихання у способі кроль на грудях;

Тема 3. Узгодження рухів рук, ніг, тулуба та дихання у способі кроль на спині;

Тема 4. Загальне узгодження рухів рук, ніг, тулубу та дихання дихання у способі брас;

Тема 5. Техніка прикладного плавання.

18) Основна література:

1. Булатова М. М. Плавание для здоровья / М. М. Булатова, К. П. Сахновский. – К. : Здоровье, 1988. — 136 с.
2. Раевский Р. Т. Плавание : учеб. пособие /Р. Т. Раевский, В. Ф. Петелкаки. – Одесса : Наука и техника, 2005. – 321 с. – 966-8335-36-8.
3. Бурла О. М. Прискорене навчання плавання студентів : навч. посіб. / О. М. Бурла, О. В. Марченко, А. О. Бурла. – Суми : СумДУ, 2006. – 167 с.

19) Додаткова література:

1. Навчальний посібник. Дисципліна "плавання" у навчально-виховному процесі студентів ВНЗ технічного профілю. Книга І. Медико- біологічні основи циклічних видів спорту та їх роль у фізичній активності та самовдосконаленні студентів ВНЗ технічного профілю - К.: КНУБА, 2018. - 705 с. Човнюк Ю.В. Озерова О.А.Росипчук І.О.
2. Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. / І. Д. Глазирін. – Київ : Кондор, 2011. – 502 с. – 966-351-043-9.
3. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти : навч.-метод. посіб. / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 156 с. – 978-966-8162-59-6.
4. Плавание : [учебник] / под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 494 с. – 966-7133-40-0.
5. Йосипчук В. В. Наука з початкового навчання плавання учнів молодших та старших класів:допоміжні засоби та вправи для початкового навчання плаванню в басейнах та відкритих водоймах / В. В. Йосипчук. – Львів : ЛДДФК, 2004. – 146 с.
6. Бурла О. М. Прискорене навчання плавання студентів : навч. посіб. / О. М. Бурла, О. В. Марченко, А. О. Бурла. – Суми : СумДУ, 2006. – 167 с.
7. Литовченко Г. О. Плавання: навч. посібник. Для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010103 – фізична культура / Г. О. Литовченко – Чернігів, 2005. – 123 с.
8. Плавание : [учебник] / под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 494 с. – 966-7133-40-0.
9. Полатайко Ю. О. Плавання : навч.-метод. посіб. / Ю. О. Полатайко. – Івано-Франківськ : Плай, 2004. – 258 с. – 966-640-22-6.
10. Чернов В. М. Основи техніки плавання : навч. посіб. / В. М. Чернов. – Львів : [б. в.],1997. – 183 с.
11. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. /Л. М. Шульга. – Київ : Олімп. література, 2008. – 230 с. – 966-8708-03-2.
12. Скалій О. В. Азбука плавання: Навчальний посібник. / О. В. Скалій – Тернопіль: Астон, 2003. – 102с.
13. Ткач Е. М. Плавання. Початкове плавання: Навчально–методичний посібник. / Е. М. Ткач – Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2006 .

Інформаційні ресурси:

1. <http://www.swiming.kiev.ua>
2. www.usaswimming.org/
3. www.swimmingcoach.org/
4. Сайт кафедри спорту МНУ ім. В.О.Сухомлинського.
5. <http://www.uaf.org.ua/>
6. <http://iaaf.org/>
7. <http://www.european-athletics.org/>

20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):		
Поточне оцінювання		Сума
ЗМ 1	Індивідуальне завдання	
90	10	100
21) Умови допуску до підсумкового контролю:		
<ul style="list-style-type: none"> - Відвідувати практичні заняття; - Активно працювати на заняттях, відповідати на питання, готувати даткові завдання; - Вивчати тематичний матеріал передбачений самостійною роботою; - Дотримання умов академічної доброчесності. 		
22) Політика щодо академічної доброчесності:		
<p>Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності. У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.</p>		
23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:		
https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=2770		