



ЗАТВЕРДЖУЮ

Виконуючий обов'язки директора коледжу

Олег ДЕРЛЮК

2024 року

Дніпропетровська обласна рада

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ СПОРТУ»
ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»**

ПРОГРАМА

освітнього компонента

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПЛАВАННЯ, ПЛАВАННЯ В СИСТЕМІ
ДОШКІЛЬНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

**підготовки фахового молодшого бакалавра
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка**

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

Олена КУДЗІЄВА – спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, викладач-методист

Обговорено на засіданні циклової комісії професійної та практичної підготовки

« 28 » серпня 2024 року, протокол № 1

Схвалено методичною радою

« 29 » серпня 2024 року, протокол № 1

Голова методичної ради Олена Олена КУДЗІЄВА

Вступ

Програма освітнього компонента «**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПЛАВАННЯ, ПЛАВАННЯ В СИСТЕМІ ДОШКІЛЬНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**» складена відповідно до освітньо-професійного ступеня підготовки **фахового молодшого бакалавра** спеціальності **017 Фізична культура і спорт** галузі знань **01 Освіта/Педагогіка**

Предметом вивчення освітнього компонента виступають загальні закономірності управління процесом фізичного виховання плавця: соціологічного, педагогічного та біологічного напрямку.

Місце освітнього компонента в структурно-логічній схемі підготовки – при вивченні курсу здобувачі освіти потребують базових знань за освітніми компонентами, що формують загальні компетентності: українська мова за професійним спрямуванням; безпека життєдіяльності; анатомія людини. За освітніми компонентами, що формують спеціальні компетентності: вступ до спеціальності; теорія і методика плавання, плавання в системі дошкільної та початкової освіти.

1. Мета та завдання освітнього компонента

1.1. *Метою вивчення освітнього компонента є* - сприяння формуванню особистості майбутнього спеціаліста, забезпечення його знаннями та вміннями, необхідними в галузі плавання.

1.2. *Основними завданнями освітнього компонента є:*

- оволодіння технікою виконання плавальних вправ;
- надбання необхідних знань з методики навчання плавальним вправам;
- надбання необхідних знань, вмінь та навичок для педагогічної роботи.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі освіти повинні:

знати:

- засоби і методи навчання плаванню;
- особливості занять з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку;
- прикладність навичок плавання і пірнання;
- колективні і індивідуальні засоби рятування потопаючих;
- надання першої допомоги при утопленні;
- вимоги, які ставляться до техніки безпеки в процесі навчально-тренувальної роботи;
- засоби запобігання нещасним випадкам і травматизму;

- техніку плавання та методику її викладання способом кроль на грудях, кроль на спині, брас;

- особливості роботи з плавання в системі дошкільної та початкової освіти;

вміти:

- технічно правильно виконувати плавання способом кроль на грудях, кроль на спині, брас;

- технічно правильно виконувати способи прикладного плавання та пірнання;

- навчити дітей шкільного віку технікам плавання способом кроль на грудях, кроль на спині, брас;

- скласти комплекс СФП для плавця;

- надати першу допомогу при утопленні.

1.4. Відповідно до ОПП *програмними результатами навчання є:*

РН1 Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини.

РН2 Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією, дотримуватися етики ділового спілкування.

РН3 Організувати навчальний процес з фізичного виховання і спортивного тренування у відповідності з вимогами законодавства в галузі освіти, фізичного виховання і спорту, програмами та нормативними документами в галузі освіти, фізичного виховання і спорту.

РН4 Обробляти статистичні дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

РН5 Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та розвитку.

РН6 Аналізувати та застосовувати передовий досвід колег.

РН7 Застосовувати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення навчально-методичної праці.

РН9 Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання, профілактики травматизму та протидії булінгу.

РН10 Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення.

РН20 Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини.

1.5. Відповідно до освітньо-професійної програми даному компоненту відповідають наступні *сформовані компетентності:*

- ЗК13 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК4 Здатність до набуття в процесі навчання або професійній діяльності широких спеціалізованих фактологічних та теоретичних знань.
- ЗК5 Здатність до розуміння (усвідомлення) рівня отриманих в процесі навчання або професійній діяльності знань.
- ЗК6 Здатність до розуміння предметної області та професійної діяльності.
- ЗК7 Здатність до розв'язання типових спеціалізованих задач широкого спектра, що передбачає ідентифікацію та використання інформації для прийняття рішень.
- ЗК8 Здатність до спілкування державною мовою як усно, так і письмово.
- ЗК10 Здатність до планування, зокрема розподіл ресурсів, аналіз, контроль та оцінювання власної роботи та роботи інших осіб.
- ЗК11 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, використання інформаційних та комунікаційних технологій.
- ЗК12 Здатність визначати роль фізичного виховання і спорту для формування здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я людини.
- ЗК13 Здатність до покращення результатів власної навчальної або професійної діяльності і результатів діяльності інших.
- ЗК14 Здатність до подальшого навчання с деяким рівнем автономності.
- ЗК15 Здатність до взаємодії, співробітництва з широким колом осіб для провадження професійної або навчальної діяльності.
- ЗК16 Здатність до здійснення обмежених управлінських функцій та прийняття рішень у незвичайних умовах з елементами непередбачуваності.
- ЗК17 Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології у практичній діяльності.
- ЗК19 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- СК2 Здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно-спортивних, оздоровчих заходів.
- СК5 Здатність до виконання інструкції долікарської допомоги під час виникнення невідкладних станів. Здатність надання долікарської допомоги у загрозливих для життя станах.
- СК6 Здатність до застосовування методів, засобів, прийомів та організаційних форм під час організації і проведення фізичної культури і спорту.
- СК8 Здатність до організації навчального процесу з фізичного виховання і спортивного тренування у відповідності з вимогами законодавства в галузі освіти, фізичного виховання і спорту, програмами та нормативними документами в галузі освіти, фізичного виховання і спорту.

- СК11 Здатність до управління учнівським колективом під час навчально – виховного процесу з фізичного виховання та спортивного тренування.
- СК13 Здатність до проектування освітнього середовища в класі, тренувальній групі початкового рівня, що забезпечує якість освітнього процесу.
- СК14 Здатність до вибору найбільш доцільних методик, оптимальних методичних прийомів щодо проведення уроків з фізичної культури у молодших класах, тренувальних занять у групах початкової підготовки.
- СК16 Здатність до проведення контролю стану організму під впливом фізичних навантажень за функціональними показниками.
- СК18 Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

На вивчення освітнього компонента відводиться 90 годин/3 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг освітнього компонента

Модуль I. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ

1. Місце і значення плавання в системі фізичного виховання. Вплив плавання на організм людини. Техніка безпеки плавання.
2. Види плавання.
3. Загальнорозвиваючі і спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей плавця.
4. Підготовчі вправи для освоєння з водою.

Модуль II. НАВЧАННЯ ТА ТРЕНУВАННЯ З ПЛАВАННЯ

1. Техніка виконання та методика навчання плавання кролем на грудях. Виконання поворотів, стартів.
2. Техніка виконання та методика навчання плавання кролем на спині.
3. Устаткування плавальних басейнів. Інвентар та обладнання для занять плаванням.

Модуль III. НАВЧАННЯ ТА ТРЕНУВАННЯ З ПЛАВАННЯ

1. Техніка виконання та методика навчання плавання брасом
2. Оздоровче плавання. Прикладне плавання.
3. Адаптивне плавання.
4. Причини смерті на воді правила поведінки на воді.

Зміст освітнього компонента

Модуль I. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ

Місце і значення плавання в системі фізичного виховання. Вплив плавання на організм людини. Техніка безпеки плавання.

Історія розвитку плавання. Місце плавання в системі фізичного виховання України. Вплив плавання на ЦНС, серцево-судинну та дихальну системи. Вплив плавання на шкіру, м'язи та опорно-руховий апарат людини. Плавання як засіб загартування людини. Вимоги, які ставляться до техніки безпеки в процесі навчально-тренувальної роботи; запобігання нещасних випадків травматизму.

Види плавання.

Види плавання. Завдання, що вирішуються під час занять різними видами плавання.

Загальнорозвиваючі і спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей плавця.

Вправи для розвитку сили, гнучкості в суглобах; вправи на гімнастичній стінці, з амортизаторами.

Підготовчі вправи для освоєння з водою.

Занурення, спливання, лежання, відкривання очей у воді, сковзання, видихи у воду; найпростіші зіскоки у воду; ігри та розваги на воді.

Модуль II. НАВЧАННЯ ТА ТРЕНУВАННЯ З ПЛАВАННЯ

Техніка виконання та методика навчання плавання кролем на грудях. Техніка виконання та методика навчання поворотів, стартів.

Вправи для розвитку сили, гнучкості в суглобах; вправи на гімнастичній стінці, з амортизаторами. Техніка рухів ногами, руками; техніка дихання; узгодження рухів ногами, руками, дихання. Послідовність навчання різних технік поворотів, стартів різними способами.

Техніка виконання та методика навчання плавання кролем на спині.

Техніка рухів ногами, руками; техніка дихання; узгодження рухів ногами, руками, дихання.

Устаткування плавальних басейнів. Інвентар та обладнання для занять плаванням.

Прибори для контролювання і підтримування температури води, повітря, вологості, чистоти води; інвентар та обладнання для безпечного проведення занять, допоміжний інвентар.

Модуль III. НАВЧАННЯ ТА ТРЕНУВАННЯ З ПЛАВАННЯ

Техніка виконання та методика навчання плавання брасом

Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей плавця, що спеціалізується у плаванні способом брас. Техніка рухів ногами, руками; техніка дихання; узгодження рухів ногами, руками, дихання.

Прикладне плавання

Техніка прикладних способів плавання та пірнання.

Оздоровче плавання.

Плавання в ортопедії та в травматології.

Адаптивне плавання.

Місце адаптивного плавання у системі реабілітації неповносправних осіб.

Причини смерті на воді правила поведінки на воді.

Правила поведінки на закритих і відкритих водоймах. Причини смерті на воді.

3. Рекомендована література

Основна:*

1. Глазирін І.Д. Плавання: [навч. посібник] – К: Кондор, 2006.
2. Грузевич І.В. Теорія і методика викладання плавання у закладах освіти. – Вінниця, 2021.
3. Йосипчук В.В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. – Львів, 2004.
4. Парфьонов В.О. Плавання. Підручник для факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів. К.: Вища школа, 2004.
5. Плавання і методика навчання: навч. - метод. посіб. / С. А. Савчук, В. Я. Ковальчук, І. В. Бакіко. - Луцьк: ЛНТУ, 2015.
6. Сіренко Р. Плавання: [навч. посібник] – Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020.
7. Ткач Е.М. Плавання. Початкове плавання. Навчально-методичний посібник. – Чернігів: ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2006.
8. Теорія і практика надійного формування навичок плавання серед молоді різної статі в процесі навчання та вдосконалення: монографія / Ганчар Олексій Іванович; Нац. ун-т «Чернігів. колегіум» ім. Т.Г. Шевченка. - Одеса: Сімекс-Прінт, 2018. - 319с.: табл. - Бібліогр.: с. 267-318. - 330 прим. - ISBN 978-966-2601-85-5
9. Шаповалов В.П. Плавання: Посібник для студентів інститутів фізичної культури і спорту. - Дніпропетровськ: Січ, 2004.
10. Шишкін О., Райтаровська І. Теорія і методика викладання плавання: [навч. посібник] – К: КНТ, 2021.

Додаткова:

1. Ігри та вправи на воді для початкового навчання плавання: метод. посібник / уклад. І.С. Звізда, М.М. Звізда; Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. - Чернівці: ЧНУ, 2002.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:

І семестр – залік

5. **Засоби діагностики успішності навчання:** практичні роботи, захист презентацій, тестування, модульний контроль.

Засоби для проведення початкового, поточного, проміжного та підсумкового контролю знань здобувачів освіти

У процесі вивчення курсу використовуються такі види контролю:

поточний (виконання практичних робіт, письмових робіт), проміжний (тестові завдання, контрольні комбінації) і підсумковий контроль (виконання модульних контрольних робіт).