

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор коледжу

Олег ДЕРЛЮК

«29» *серпня* 2025 року

ПРОГРАМА

освітнього компонента

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПЛАВАННЯ

підготовки фахового молодшого бакалавра
зі спеціальності A7 Фізична культура і спорт
галузі знань A Освіта

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

Олена КУДЗІЄВА – спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, викладач-методист

Обговорено на засіданні циклової комісії професійної та практичної підготовки

« 29 » серпня 2025 року, протокол № 2

Схвалено методичною радою

« 29 » серпня 2025 року, протокол № 2

Голова методичної ради Олена Олена КУДЗІЄВА

Вступ

Програма освітнього компонента «**Теорія і методика плавання**» складена відповідно до освітньо-професійного ступеня підготовки **фахового молодшого бакалавра** спеціальності **А7 Фізична культура і спорт** галузі знань **А Освіта**

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 у здобувачів освіти цілісної системи теоретичних знань, професійних умінь та педагогічних навичок, необхідних для професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту на основі вивчення теорії і методики викладання плавання.

1.2. *Основними завданнями освітнього компонента є:*

- формування чіткого і правильного розуміння ролі плавання у професійній діяльності фахівця фізичної культури та спорту;
- ознайомлення здобувачів освіти з теоретичними засадами та методикою плавання, значенням плавання у системі фізичного виховання;
- засвоєння базових знань з техніки виконання плавальних вправ;
- практичне оволодіння методиками навчання базовим і спеціалізованим плавальним вправам;
- формування організаційних здібностей до безпечного проведення занять з плавання;
- формування у здобувачів освіти фахових компетентностей в об'ємі, необхідному для їх діяльності в закладах освіти, у сфері спорту та відпочинку;

- розвиток комунікативних компетентностей, необхідних для ефективного професійного спілкування у галузі фізичної культури і спорту.

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

знати:

- місце плавання в системі фізичного виховання;
- засоби і методи навчання плаванню;
- прикладність навичок плавання і пірнання;
- вимоги, які ставляться до техніки безпеки в процесі навчально-тренувальної роботи;
- засоби запобігання нещасним випадкам і травматизму;
- послідовність надання першої допомоги при утопленні;
- техніку плавання та методика її викладання способом кроль на грудях, кроль на спині, брас;

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;
- надати першу допомогу при утопленні.

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

РН3 Спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією, дотримуватися етики ділового спілкування.

РН6 Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та саморозвитку.

РН7 Здійснювати навчання руховим діям та розвиток фізичних якостей людини в різних формах організації занять з фізичного виховання.

РН8 Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання, профілактики травматизму та протидії булінгу.

РН9 Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення.

РН10 Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.

РН12 Організувати заняття популярними видами рухової активності оздоровчої

спрямованості.

PH16 Володіти знаннями щодо особливостей проведення занять з фізичної культури і спорту дітей та молоді в умовах інклюзивного навчання.

PH17 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*:

ЗК2 Здатність до розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК3 Здатність до спілкування державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК5 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, використання інформаційних та комунікаційних технологій в практичній діяльності

ЗК6 Здатність до здійснення обмежених управлінських функцій та прийняття рішень у незвичайних умовах з елементами непередбачуваності.

ЗК7 Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК8 Здатність планувати і управляти часом.

ЗК10 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК1 Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК2 Здатність до проведення навчально-тренувальних занять, уроків фізичної культури, організації фізкультурно-спортивних та оздоровчих заходів.

СК6 Здатність до застосування методів, засобів, прийомів та організаційних форм під час організації та проведення заходів з фізичної культури і спорту.

СК10 Здатність до управління учнівським колективом під час навчально – виховного процесу з фізичного виховання та спортивного тренування

СК13 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. Надання першої допомоги при утопленні.
4. Адаптивне плавання.

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. Вплив на організм людини. 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, видири 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.

Надання першої допомоги при утопленні

Алгоритм дій надання першої допомоги при утопленні.

Адаптивне плавання.

Місце адаптивного плавання у системі реабілітації неповносправних осіб.

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, доповіді з використанням презентації, написання самостійних робіт, 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, техніка плавання) і підсумковий контроль (виконання модульних контрольних робіт).