

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ СПОРТУ»
ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ



ЗАТВЕРДЖУЮ
 Заступниця директора з навчальної роботи
 Світлана ПАРХОМЕЦЬ
 « 20 » серпня 20 23 року

СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПЛАВАННЯ

1. Основні характеристики	
Назва освітнього компонента	Теорія і методика плавання
Спеціальність	A7 Фізична культура і спорт
Галузь знань	A Освіта
Освітньо-професійна програма	Фізична культура і спорт
Освітньо-професійний ступінь	фаховий молодший бакалавр
Рік підготовки	I
Семестр	I
Форма навчання	денна
Статус освітнього компонента	обов'язковий, що формує спеціальні компетентності
Обсяг	кредити – 3 загальний обсяг годин – 90 годин аудиторної роботи - 44, з них: лекцій - 6, практичних занять - 30, годин самостійної роботи - 54, годин консультації – 1,8.
Контрольні заходи	практичні роботи, захист презентацій, виконання самостійних робіт, тестування, модульний контроль
Мова викладання	українська
Розміщення освітнього компоненту	http://www.dfks.com.ua
2. Кадрове забезпечення	
Циклова комісія, що забезпечує викладання	циклова комісія професійної та практичної підготовки
Викладач	Олена КУДЗІЄВА
Електронна пошта (чи персональний сайт) викладача	Lenatom620@gmail.com

3. Мета та предметні результати навчання	
Мета освітнього компонента	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
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.
Програмні результати за ОПІ	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 Організовувати заняття популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості. РН16 Володіти знаннями щодо особливостей проведення занять з фізичної культури і спорту дітей та молоді в умовах інклюзивного навчання. РН17 Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини.

Результати навчання за освітнім компонентом	
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 методику 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.

Структура освітнього компонента			
№	Тема	Зміст теми	Завдання/ форми контролю
І курс, І семестр			
Модуль 1. Основи техніки плавання			
1	Тема 1.1. Місце і значення плавання в системі фізичного виховання. Вплив плавання на організм людини. Техніка безпеки 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.	Опрацювання лекційного матеріалу та літератури; письмові роботи; виконання вправ і команд; тестування.
2	Тема 1.2. Види плавання.	Види плавання. Вплив на організм людини. Завдання, що вирішуються під час занять різними видами плавання.	Опрацювання літератури; складання таблиці; тестування.
3	Тема 1.3. Загальнорозвиваючі і спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей плавця	Вправи для розвитку сили, гнучкості в суглобах; вправи на гімнастичній стінці, з амортизаторами.	Опрацювання лекційного матеріалу та літератури; письмові роботи; виконання вправ і команд; тестування.
4	Тема 1.4. 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.	Опрацювання лекційного матеріалу та літератури; письмові роботи; виконання вправ і команд; тестування.

Модуль 2. Навчання та тренування з плавання			
1	Тема 2.1. Техніка виконання та методика навчання плавання кролем на грудях. Техніка виконання та методика навчання поворотів, стартів.	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей плавця, що спеціалізується у плаванні способом кроль на грудях, кроль на спині. Техніка рухів ногами, руками; техніка дихання; узгодження рухів ногами, руками, дихання. Послідовність навчання різних технік поворотів, стартів різними способами.	Опрацювання лекційного матеріалу та літератури; письмові роботи; виконання вправ і команд; тестування.
2	Тема 2.2. Техніка виконання та методика навчання плавання кролем на спині	Техніка рухів ногами, руками; техніка дихання; узгодження рухів ногами, руками, дихання.	Опрацювання лекційного матеріалу та літератури; письмові роботи; виконання вправ і команд; тестування.
3	Тема 2.3. 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.	Самостійне опрацювання літератури; тестування; доповідь з використанням презентації.
Модуль 3. Навчання та тренування з плавання			
1	Тема 3.1. 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.	Опрацювання лекційного матеріалу та літератури; письмові роботи; виконання вправ і команд; тестування.
2	Тема 3.2. Прикладне плавання.	Техніка прикладних способів плавання та пірнання.	Опрацювання лекційного матеріалу та літератури; письмові роботи; виконання вправ і команд; тестування.
3	Тема 3.3. Оздоровче плавання.	Плавання в ортопедії та в травматології.	Опрацювання лекційного матеріалу та літератури; письмові роботи; виконання вправ і команд; тестування.
4	Тема 3.4. Надання першої допомоги при утопленні.	Алгоритм дій при наданні першої допомоги при утопленні.	Самостійне опрацювання літератури; складання алгоритму дій надання першої допомоги при утопленні; тестування.
5	Тема 3.5. Адаптивне плавання.	Місце адаптивного плавання у системі реабілітації неповносправних осіб.	Самостійне опрацювання літератури; тестування; доповідь з використанням презентації.

Дидактичні методи	На лекційних заняттях	Розповідь, бесіда, дискусія, пояснення
	На практичних заняттях	Практична робота (виконання вправ і команд), письмова робота, укладання документації, тестування
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.	
Література 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.	

Система оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти							
	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2		Змістовий модуль 3		Загальна кількість балів
	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	
Робота на практичному занятті	3	5	6	5	4	5	65
Виконання завдань для самостійної роботи	1	3	1	3	2	3	12
Виконання МКР	1	8	1	7	1	8	23
Разом	100						

4. Політика освітнього компонента	
Правила взаємодії	Самостійне виконання навчальних завдань, поточного та підсумкового контролю результатів навчання здобувачів освіти. У разі наявності плагіату в будь-яких видах робіт здобувача освіти, він не отримує оцінки і повинен повторно виконати завдання. Під час очного навчання, якщо завдання виконано після встановленого терміну (але не пізніше ніж через 2 тижні), то оцінка за його виконання знижується на 20%. Недопустимо використання засобів зв'язку для пошуку інформації в інтернеті під час виконання письмового чи усного опитування. Використання у навчальній діяльності лише перевірених і достовірних джерел інформації та грамотного посилання на них. Відвідування аудиторних занять та активність здобувача освіти під час навчання надає йому додаткові бонуси, під час оцінювання викладачем. Не припустимо пропонування хабара за отримання будь-яких переваг у навчальній діяльності, у тому числі з метою зміни отриманої академічної оцінки. Письмово оформлені результати самостійної роботи потребують захисту здобувачами фахової передвищої освіти у час, відведений для індивідуально-консультаційної роботи викладача.
Додаткова інформація	Під час дистанційного навчання, якщо завдання виконано пізніше встановленого терміну, то воно перевіряється після закінчення навчального семестру.

Силабус:

складено **Оленою КУДЗІЄВОЮ** – спеціалістом вищої кваліфікаційної категорії, викладачем-методистом

Обговорено та схвалено на засіданні циклової комісії професійної та практичної підготовки

Протокол від «29» листопада 2025 року № 2

Голова циклової комісії Людмила КОПИЛЕНКО
«29» листопада 2025 року

Затверджено на засіданні методичної ради коледжу

Протокол від «29» листопада 2025 року № 2

Голова методичної ради Олена КУДЗІЄВА
«29» листопада 2025 року