|  |  |
| --- | --- |
|  | ЗАТВЕРДЖЕНО  Методичною радою  університету  від 26.02.2020  (протокол №5) |
|  | **Силабус**  навчальної дисципліни  “Організація та проведення занять на воді”  2021-2022 навчальний рік |

Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт. Тренерська діяльність з обраного виду спорту»

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Рівень вищої освіти: І рівень

|  |  |
| --- | --- |
| **Викладач (і)** | Світлана Писаренко, ст. викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання |
| **Посилання на сайт** | https://edu.bdpu.org |
| **Контактний тел.** | 0615372288 |
| **E-mail викладача:** | s.pisarenko64@gmail.com |
| **Графік консультацій** | Вт., пт. - 14:35- 15:50; (Viber, MOODLE) |

**Обсяг курсу на поточний навчальний рік:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма навчання | Кількість  кредитів/  годин | Лекції | Практичні заняття | Самостійна робота | звітність |
| **денна** | 4 | 10 | 30 | 80 | залік |
| **заочна** | 4 | 14 | 14 | 92 | залік |

**Семестр:** осінній.

**Мова навчання:** українська.

**Ключові слова:** спортивне та прикладне плавання, організація заняття з плавання , порятунок та перша допомога потопаючих .

**Мета та предмет курсу:**

Метою викладання навчальної дисципліни «Організація та проведення занять на воді» є вивчення студентами теорії та методики викладання плавання, оволодіння технікою основних видів плавання, набуття відповідних знань, вмінь і навичок для самостійної роботи, а також вдосконалення результатів в спортивному та прикладному плаванні.

Предмет вивчення навчальної дисципліни – «Організація та проведення занять на воді»

**Компетентності та програмні результати навчання:**

ЗК. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

Ф.К Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

Ф.К. Здатність зміцнювати здоров’я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

Ф.К. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми

Ф.К. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб’єктами сфери фізичної культури і спорту.

Р.Н. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.

Р.Н. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

Р.Н Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань

Р.Н. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз’яснювальної роботи серед різних груп населення.

Р.Н. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

Р.Н. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

Р.Н. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

Р.Н. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

Р.Н. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

**Зміст курсу:**

**Змістовий модуль 1. Історія плавання.**

**Тема 1.** Плавання в різні часи. Теоретичні основи плавання. Плавання як фізична дія, навчальний предмет, основні напрямки в розвитку плавання.  Розвиток спортивних способів плавання. Перші спортивні змагання плавців.

**Тема 2.** Олімпійський рух. Перші олімпійські дистанції для чоловіків. Перші олімпійські дистанції для жінок. Розвиток Олімпійського руху в Україні. Виступи збірної України на Олімпійських Іграх.

**Змістовий модуль 2.Техніка спортивного плавання.**

**Тема 1.**Техніка спортивного плавання кроль на грудях і на спині. Основи техніки плавання спортивними способами. Поняття про техніку плавання. Послідовність вивчення техніки способів плавання. Основні характеристики рухів плавця..Положення тулуба плавця у воді способом плавання кролем на груді й на спині. Рухи руками і ногами та дихання при способі плавання кролем на груді й на спині. Загальне узгодження рухів руками, ногами, тулубу і дихання.

**Тема 2.**Техніка спортивного плавання брасом та дельфіном. Положення тулуба плавця у воді способом плавання брасом та дельфіном. Рухи руками і ногами та дихання при способі плавання брасом та дельфіном. Загальне узгодження рухів руками, ногами, тулубу і дихання. Взаємозв’язок показників швидкості, темпу та довжини «кроку» і їх зміна в залежності від довжини дистанції. Біомеханічні сили. що діють на нерухоме тіло плавця.

**Змістовий модуль 3.Техніка прикладного плавання.**

**Тема 1.** Брас на спині та плавання на боці. Основи прикладного плавання. Гідростатична рівновага тіла плавця. Сила реакції води при просуванні тіла. Загальні вимоги до раціональної техніки плавання. Плавання в екстремальних умовах (плавання у одязі та роздягання у воді; плавання у водоростях; плавання під час сильних хвиль; плавання у воді, вкритою палаючою рідиною). Правила долання водних перешкод.

**Тема 2.** Методика навчання способу плавання брасом на спині й боці. Техніка прикладного способу плавання брасом на спині. Техніка прикладного способу плавання брасом на боці.

**Змістовий модуль 4.****Організація занять з плавання.**

**Тема 1.** Організація занять з плавання у дошкільних установах, закладах загальної середньої освіти. Методика проведення занять з плавання . Підготовчі вправи для адаптації у воді (вправи для ознайомлення з щільністю і опором води, вправи із зануренням під воду і відкриванням очей, вправи зі спливанням і утриманням на поверхні води, вправи на навчання видихів у воду, вправи із ковзанням); ігри для адаптації дітей у воді.

**Тема 2.** Заняття з плавання в оздоровчих таборах. Навчання плаванню в оздоровчих таборах. Підготовчі вправи щодо освоюванню у водному середовищі. Ігри та розваги на воді в оздоровчих таборах.

**Змістовий модуль 5. Порятунок потопаючих.**

**Тема 1.** Порятунок та перша допомога потопаю­чих. Організація рятівної служби. Рятівний інвентар і техніка його використання. Послідовність рятування потопаючого. Засоби транспортування утопаючого. захвату потопаючого. Засоби штучного дихання.

**Тема 2.** Методика навчання порятунку потопаючих. Способи подолання водяних перешкод.

**Змістовий модуль 6. Вплив заняття плаванням на організм.**

**Тема 1.** Функціональний стан дихальної і серцево-судинної сис­тем при заняттях плаванням.

**Тема 2.** Значення занять плаванням при хворобах та лікуванні опорно-рухового апарату. Показання та протипоказання лікувального плавання. Методика лікувального плавання при сколіозах, кіфозах, лордозах, плоскостопі.

**Змістовий модуль 7. Старти, повороти та фінішування в різних способах плавання.**

**Тема 1.** Старт, пово­рот та фінішування у плаванні кролем, брасом, кролем на спині, дельфіном. Техніка стартів з тумбочки. Техніка стартів із води. Техніка виконання поворотів, методика їх навчання.

**Тема 2.** Старти в естафетному плаванні. Повороти в комплексному плаванні.

**Змістовий модуль 8. Методичні особливості проведення змагань з плавання**

**Тема 1.**Проведення змагань з плавання. Положення про змагання. Характер змагань. Суддівство змагань з плавання. Склад суддівської колегії. Рефері змагань. Головний суддя та його заступники. Стартер та його помічники. Суддя на фініші. Судді з техніки плавання. Судді - секундометристи. Судді на поворотах. Судді при учасниках. Судді – інформатори. Судді з нагородження. Судді по обслуговуванню електронної апаратури.

**Тема №2.** Правило безпеки при купанні та на заняттях плаванням.

**Методи навчання:**

1. За джерелами передачі й характером сприйняття інформації : Словесні, наочні, практичні.
   1. Словесні: пояснення, розповідь, лекція, бесіда (вступна, бесіда-повідомлення, бесіда-повторення, репродуктивна).
   2. Наочні: ілюстрування, демонстрування, самостійне спостереження.
   3. Практичні: вправи, практичні роботи.
2. За основними дидактичними завданнями, які необхідно вирішувати на конкретному етапі навчання: методи оволодіння знаннями, формування умінь і навичок, застосування отриманих знань, умінь і навичок.
3. За характером пізнавальної діяльності: пояснювально-ілюстративні, репродуктивні, проблемного викладу, частково-пошукові.
4. **Методи стимулювання навчальної діяльності:**

**4.1.** метод навчальної дискусії – суперечка, обговорення будь-якого питання навчального матеріалу;

4.2. метод створення ситуації новизни навчального матеріалу;

4.3. метод опори на життєвий досвід здобувачів.

1. **Методи контролю і самоконтролю у навчанні:**

5.1. метод усного контролю: основне запитання, додаткові, допоміжні; запитання у вигляді проблеми; індивідуальне, фронтальне опитування і комбіноване;

5.2. метод письмового контролю;

5.3. метод тестового контролю;

1. Сторітеллінг.
2. Скрайбінг.

**Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):**

Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний). **С**писування під час контрольних робіт заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань під час заняття. Відвідування занять є обов’язковим. Спілкування між викладачем і здобувачами вищої освіти відбувається в аудиторії, у системі електронного забезпечення навчання Moodle, а також в рамках контролю самостійної роботи.

**Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:**

Система електронного забезпечення навчання – Moodle, в якій розміщуються навчальні матеріали дисципліни.

**Система оцінювання та вимоги:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Поточне тестування та самостійна робота | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Підсумковий тест | Сума |
| Змістовий модуль №1 | | Змістовий модуль №2 | | | | Змістовий модуль №3 | | | | Змістовий модуль №4 | | | Змістовий модуль №5 | | | | | Змістовий модуль №6 | | | | Змістовий модуль №7 | | | | | Змістовий модуль №8 | | | | залік | 100 |
| Т1 | Т2 | Т3 | | Т4 | | Т5 | | Т6 | | Т7 | | Т  8 | Т  9 | | Т  10 | | | Т  11 | | Т  12 | | Т  13 | | | Т  14 | | Т  15 | | Т  16 | |
| с | с | п | с | п | с | п | с | п | с | п | с | с | п | с | п | с | п | | с | п | с | п | с | п | | с | п | с | п | с |  |  |
| 2 | 2 | 6 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 2 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |

Критерії оцінювання:

«відмінно/А», 90 - 100 балів – здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті компетентності для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили;

«добре/В», 78 - 89 балів - здобувач вищої освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна;

«добре/С», 65 - 77 балів – здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок;

«задовільно/D», 58 - 64 бали – здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих; -

«задовільно/Е», 50 - 57 бали – здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні (обсяг набутих компетентностей здобувача відповідає мінімальним критеріям); -

«незадовільно/FХ», 35 - 49 балів – здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу (до 20 %);

«незадовільно/F», 1 - 34 бали – здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів і потребує повторного вивчення курсу навчальної дисципліни.

**Список рекомендованих джерел**

**Базова**

1. Плавание. Учебник / Под ред. Платонова В.М. – Киев : Олимпийская литература, 2018. - 493 с.
2. Маклауд Й. Анатомия плавания / Й. Маклауд; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: «Попурри», 2016. – 200 с.

3.Бикова В.А. Технологія прискореного навчання плаванню // Теорія і практика фізичної культури. – 2016. - № 16. – С. 41 -42.

4.Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров’я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2017. – 231 с.

5.Йосипчук В.В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. – Львів, 2018. – 145 с

**Допоміжна**

1. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник. К.: Олімп. л-ра, 2008. – 232с.
2. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник. К.: Кондор, 2018. – 502с.

**Інформаційні ресурси**

<https://bdpu.org.ua>

<https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=870>