

АНОТАЦІЯ

НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ З ПЛАВАННЯ

1. Цілі практики полягають у здійсненні якісної підготовки студентів до самостійного і творчого виконання основних професійно-тренерських функцій у реальному навчально-виховному процесі шкіл спортивного спрямування, зокрема, удосконалення практичних навичок з плавання.

Перед початком проходження навчальної практики здобувачі вищої освіти вивчають навчальну дисципліну «Теорія і методика плавання», що дає можливість на основі теоретичної бази пройти практичну підготовку та закріпити попередньо набуті знання.

2. Перелік компетентностей, здобуття яких гарантуватиме вивчення навчальної дисципліни.

Відповідно до освітньо-професійної програми (затверджена ухвалою вченої ради К-ПНУ імені Івана Огієнка від 25 квітня 2019 року, протокол за № 4) у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня формуються *загальні компетентності*:

- ✓ здатність працювати в команді;
- ✓ здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

- ✓ здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- ✓ здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;
- ✓ здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері.

Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.

Загальні компетентності.

1. Здатність працювати в команді.

Здобувачі вищої освіти знаходять спільну мову з колективами баз практик, з учнями та іншими особами, які тим чи іншим чином мають безпосередній зв'язок з тренерською діяльністю. Під час організації спортивно-масових заходів, змагань проявляють ініціативність, відповідальність, уміння вчитися у старших колег. Використовують досвід провідних тренерів для налагодження тісного взаємозв'язку з дітьми, підлітками. Виробляють уміння створювати командний дух у закріплених групах.

2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Студенти-практиканти під час проходження навчальних і виробничих практик використовують набуті під час вивчення теоретичних дисциплін знання, опановані вміння та навички, які розвивають їх професійні якості та спрямовують на правильну організацію та проведення усіх видів роботи, що заплановані для досягнення цілей вищезазначених практик;

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

1. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

Під час навчальних практик здобувачі вищої освіти формують вміння організовувати та проводити навчально-тренувальних процес та змагальну діяльність, зокрема уміють вести супровідну документацію, підбирати тренерську методику, виявляти помилки та працювати над ними, знають структурно-логічні схеми тренувального процесу та шляхи досягнення й реалізації цілей. Упродовж виробничих практик студенти усі ці знання й уміння застосовують уже під час реального проведення тренувальних занять в якості тренера, крім того, одним із завдань під час практик є організація і проведення змагань з певного виду спорту, що дає можливість здобувачам вищої освіти набути досвід не лише з організаційних питань, але й з психологічного супроводу своєї команди, їх підтримки й аналізу досягнутих результатів.

2. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

Основним завданням будь-якої практики є зміцнення фізичного стану населення різних вікових груп, тому здобувачі вищої освіти повинні працювати над цим не лише у період тренувань, але і стимулювати дітей до самостійного заняття фізичними вправами та руховою активністю у вільний час, студенти-практиканти повинні уже свідомо пропагувати ведення здорового способу життя засобами фізичного виховання та спорту.

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

У процесі теоретичного навчання здобувачі вищої освіти отримують повний і широкий обсяг усієї необхідної інформації з фахових дисциплін, які завершуються навчальними та виробничими практиками. Саме упродовж практики студенти повною мірою удосконалюють усі раніше набуті професійні якості та розвивають навички досконалої організації навчально-тренувального процесу у найрізноманітніших умовах та сферах життєдіяльності. Кожен вид спорту, який культивується у дитячо-юнацьких спортивних школах забезпечений програмовим матеріалом. Студенти-практиканти не лише повинні ознайомитися з програмою свого виду спорту, але й детально її вивчити, вміти виділити головне, порівняти дану програму з програмами з інших видів спорту. Використання новітніх методик у навчально-тренувальному процесі учнів повинно відбуватися під контролем тренера-викладача, студент-практикант готує відповідний матеріал й разом із досвідченим колегою впроваджує у процес тренування.

3. Зміст навчальної практики.

1-й день

1. Ознайомлення зі структурою, змістом та методами роботи під час навчальної практики з плавання.

2. Проведення теоретично-організаційної підготовки (Тема 1).

2-й день

1. Особливості техніки та методика навчання техніки плавання «кріль на

грудях».

2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки, стартів та поворотів:

Вправи для розучування рухів ногами;

Вправи для розучування рухів руками;

Вправи на дихання;

Узгодження рухів ніг, рук та дихання;

Рухливі ігри для засвоєння техніки: “Ковзаня”, “Пропливи через тунель”, “Гвинт”.

3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з плавання (групи початкової та попередньої базової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах).

4. Описати правила поведінки у воді; підібрати 5-6 спеціально-підвідних вправ для розучування техніки плавання «кріль на спині»; підібрати 2-3 гри на воді для дорослих.

3-й день

1. Особливості техніки та методика навчання техніки плавання «кріль на спині».

2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки, стартів та поворотів:

Вправи для розучування рухів ногами;

Вправи для розучування рухів руками;

Узгодження рухів ніг, рук та дихання;

Рухливі ігри для засвоєння техніки: “З м’ячем плавом”, “Хто швидше”, “Естафета”.

3. Описати олімпійську програму змагань з плавання; підібрати 5-6 спеціально-підвідних вправ для розучування техніки плавання «брас»; підібрати 2-3 рухливих гри на закріплення техніки.

4-й день

1. Особливості техніки та методика навчання техніки плавання «брас», «батарфляй».

2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки, стартів та поворотів:

Вправи для розучування рухів ногами;

Вправи для розучування рухів руками;

Вправи на дихання;

Узгодження рухів ніг, рук та дихання.

3. Описати види кондиційних тренувань.

5-й день

1. Методичні особливості проведення кондиційного тренування з для різних груп населення.

2. Скласти план-конспект кондиційного тренування з елементами плавальних рухів для осіб різної фізичної підготовленості, статі та віку.

4. Обсяг вивчення навчальної дисципліни:

- кількість кредитів ЄКТС – 1,5;

- кількість годин – 45.

5. Форма семестрового контролю – залік.

6. Інформація про науково-педагогічних працівників, які забезпечують викладання дисципліни:

Райтаровська Ірина Валентинівна, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор.

7. Перелік основної літератури:

1. Ванджура В. Я. Рекомендації та план-конспекти навчання дітей плаванню. Тернопіль: видавництво «Горлиця», 2009. 22 с.

2. Викулов А. Д. Плавание. Москва: 2001. 150 с.

3. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник. Київ: Кондор, 2006. 502 с.

4. Платонов В. Н. Плавание. Київ: Олімпійська література, 2000. 495 с.

5. Райтаровська І. В., Шишкін О. П. Теорія і методика викладання плавання / методичні рекомендації. Київ КНТ, 2017. 50 с.

6. Шишкін О. П., Райтаровська І. В. Плавання. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. 156 с.

7. Шишкін О. П., Райтаровська І. В. Можливості людини у водному середовищі в умовах надмірних навантажень. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2016. 132 с.