

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра водних та неолімпійських видів спорту

ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
(за вибором студента)

Фізичне виховання (плавання)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 24 Сфера обслуговування
(шифр і назва)

спеціальність: 242 Туризм
(шифр і назва спеціальності)

факультет: факультет туризму та факультет післядипломної та заочної освіти
(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: Бакалавр

Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання (плавання)» для студентів бакалаврів спеціальності 242 «Туризм»

III-IV с. (денна форма навчання).

Розробник: професор, к.п.н. Сидорко О.Ю.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри водних та неолімпійських видів спорту

Протокол від “19” серпня 2024 року № 1

Завідувач кафедри водних та неолімпійських видів спорту

(підпис)

(Сидорко О.Ю.

(прізвище та ініціали)

Ó _____, 20__ рік
Ó _____, 20__ рік

1. Опис навчальної дисципліни

Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою дисципліни є формування освіченої, гармонічно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, що забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих фахівців з туризму, які зможуть вести здоровий спосіб життя та забезпечити ефективний процес провадження туристичної діяльності та туристичного бізнесу в різних сферах життєдіяльності людини, а також для ефективного споживання туристично-оздоровчих і спортивно-туристичних послуг різними сегментами споживачів.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Фізичне виховання (плавання)» є:

- ознайомити студентів з необхідними теоретичними положеннями про гігієнічні вимоги щодо перебування в басейні; взаємодії з відвідувачами водно-рекреаційних зон для запобігання епідеміологічним захворюванням (COVID, грип тощо); правилами поведінки у надзвичайних ситуаціях на воді, в тому числі, в умовах військового стану та терористичній загрозі; застосування вправ плавання в системі туристичної діяльності; з технікою пересування воді; технікою спортивних та прикладних способів плавання;

- сформулювати професійно-педагогічні знання та уміння для ведення здорового способу життя; з техніки безпеки та правил поведінки на воді; швидко реагувати на надзвичайні ситуації в умовах військового стану та терористичної загрози; вирішення завдань організації та проведення занять з плавання; з основ початкового навчання плаванню, застосування вправ плавання з рекреаційно-оздоровчою метою, а також з метою розваг та відпочинку на воді у різних ланках туристичного бізнесу.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати: техніку безпеки та правила поведінки на воді, основи техніки плавання, техніки спортивних способів плавання, основи методики навчання, методику організації і проведення занять з навчання плаванню, організацію занять з плавання у закладах туристичного бізнесу, оздоровчо-туристичних таборах, відпочинково-розважальних закладах, спортивно-туристичних секціях.

вміти: вести здоровий спосіб життя; надавати першу медичну допомогу у надзвичайних ситуаціях, в тому числі на воді; з урахуванням техніки безпеки організовувати і проводити заняття з навчання техніці плавання, з рекреаційно-оздоровчою метою, а також метою розваг та відпочинку на воді.

Програмні компетентності, що забезпечуються вивченням дисципліни «Фізичне виховання (плавання)»

Інтегральна компетентність

(ІК) Здатність комплексно розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері туризму і рекреації як у процесі навчання, так і в процесі роботи, що передбачає застосування теорій і методів системи наук,

які формують туризмознавство, і характеризуються і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 3. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 7. Здатність до усної та письмової ділової комунікації державною та іноземною мовами для спілкування у професійній та соціально-культурній сферах, володіння фаховою термінологією іноземною мовою. Здатність до усвідомленого поповнення і розширення комунікативних навичок у професійній сфері впродовж життя.

ЗК 9. Здатність організовувати роботу відповідно до вимог охорони праці, техніки безпеки та протипожежної безпеки на туристичних підприємствах та організаціях.

Фахові компетентності

ФК 2. Здатність аналізувати рекреаційно-туристичний потенціал території.

ФК 4. Здатність забезпечувати безпечність праці.

ФК 8. Розуміння процесів організації туристичних подорожей і комплексного туристичного обслуговування (готельного, ресторанного, транспортного, екскурсійного, рекреаційного).

ФК 11. Здатність забезпечувати безпеку туристів у звичайних та складних форс-мажорних обставинах.

ФК 14. Здатність визначати індивідуальні туристичні потреби, використовувати сучасні технології обслуговування туристів та вести претензійну роботу.

2. Навчальний контент

Модуль 1

Змістовний модуль №1: «Фізичне виховання (плавання)» як навчальна дисципліна. Основи техніки та техніка спортивного плавання.

Тема 1. Вступ у дисципліну, класифікація та термінологія. Історія розвитку плавання. Основи техніки плавання.

Визначення та зміст дисципліни. Завдання та функції дисципліни «Фізичне виховання (плавання)». Класифікація і термінологія. Місце плавання в системі фізичного виховання людини та формування здорового способу життя. Правила поведінки на воді та правила безпеки на заняттях з плавання, гігієнічні вимоги щодо перебування в басейні; взаємодії з відвідувачами водно-рекреаційних зон для запобігання епідеміологічним захворюванням (COVID, грип тощо). Правила поведінки у надзвичайних ситуаціях на воді, в тому числі, в умовах військового стану та терористичній загрозі. Форми навчальних занять. Правила поведінки на воді та правила безпеки на заняттях з плавання. Застосування вправ плавання у туристично-

оздоровчій діяльності. Організація вивчення дисципліни. Контрольні нормативи та залікові вимоги. Основна та допоміжна література.

Історія розвитку плавання. Плавання у первісному суспільстві. Плавання в античному світі. Плавання в середні віки та епоху відродження. Розвиток плавання в Україні і світі. Плавання в історії Олімпійських ігор.

Техніка спортивного плавання як система рухів. Варіативність техніки спортивного плавання. Техніка плавання як теоретична (біомеханічна, педагогічна) модель.

Гідростатика плавання. Фізичні якості води. Основні поняття біомеханіки спортивного плавання. Сили опору води та їх графічний аналіз. Поняття про силу реакції опору та про силу гідродинамічного опору тіла плавця. Положення тіла плавця та його частин у просторі. Джерело та механізм утворення рушійної сили. Закономірності раціональної техніки гребкових рухів руками. Просторова орієнтація кисті, передпліччя, ліктя. Оптимальні «кути атаки» кисті під час гребка. Фазовий склад циклу рухів руками. Характеристика рухів руками. Закономірності раціональної техніки рухів ногами.

Гідродинаміка плавання. Сили гідродинамічного опору тіла плавця. Види гідродинамічного опору тіла: тертя, форми тіла, хвилеве утворення. Пасивний та активний гідродинамічний опір тіла. Інтегральні показники раціональної техніки плавання. Залежність швидкості плавання від темпу та довжини кроку плавця.

Тема 2. Техніка спортивного плавання. Організація та проведення змагань з плавання у закладах туристичного господарства.

Загальна характеристика спортивних способів плавання (кроль на грудях, кроль на спині, брас, дельфін). Еволюція техніки спортивних способів плавання. Техніка плавання спортивними способами: рухи ногами, рухи руками і дихання, рухи тулубом, узгодження рухів. Біомеханічні та педагогічні моделі раціональної техніки плавання спортивними способами (фазовий склад рухів, межеві моменти фаз, мета та завдання рухів за фазами). Оптимальні сполучення темпу та кроку при плаванні кролем на грудях, на спині, брасом, дельфіном на змагальних дистанціях.

Загальна характеристика техніки виконання старту при плаванні. Техніка виконання старту з тумбочки. Фазовий склад рухів. Мета, характеристика рухів. Особливості виконання старту при плаванні кролем на грудях, брасом, дельфіном. Техніка старту з води при плаванні на спині.

Загальна характеристика техніки виконання поворотів при плаванні спортивними способами та поворотів у комплексному плаванні. Класифікація поворотів. Техніка виконання повороту (фазовий склад, характеристика рухів) при плаванні спортивними способами.

Мета, завдання та значення змагань з плавання у закладах туристичного господарства. Положення та програма змагань. Підготовка до змагань. Порядок і правила проведення змагань. Склад суддівської колегії та обов'язки її членів. Підготовка місць для проведення змагань. Проведення водних свят та забав на воді.

Модуль 2

Змістовний модуль №2: Методика початкового навчання плаванню. Прикладне плавання.

Тема 3. Теоретико-методичні основи навчання плаванню.

Суть, мета, завдання навчання руховим діям. Рівні оволодіння руховими діями. Чинники, що визначають зміст та ефективність навчання (мета та завдання навчання, тривалість курсу навчання, контингент).

Реалізація основних принципів навчання у навчальному процесі, еволюція методики навчання плаванню. Загальні основи навчання і виховання. Мета і завдання навчально-тренувального процесу. Особливості застосування основних дидактичних принципів при навчанні плаванню. Цілісно-роздільний метод, як відображення багаторічного практичного досвіду роботи з навчання плаванню. Схема поступового зменшення площі опори при вивченні кожної вправи. Принцип розділення техніки способу плавання на елементи і послідовність їх з'єднання в цілісний спосіб плавання. Розробка комплексного методу навчання техніці спортивних способів плавання. Характеристика сучасних систем комплексного навчання техніці спортивного плавання. Урахування індивідуальних особливостей при масовому навчанні плаванню та у подальшому удосконаленні техніки спортивних способів плавання.

Характеристика завдань початкового навчання плаванню людей різного віку. Методи навчання. Характеристика методу вправи та особливості його застосування у плаванні. Особливості застосування змагального та ігрового методів у плаванні. Словесні методи та особливості їх застосування при навчанні плаванню. Пояснення навчальних завдань, керівництво уроком, методичні вказівки для попередження та усунення недоліків, команди, аналіз і підведення підсумків заняття, оцінка досягнутих результатів. Методи показу - демонстрація техніки плавання або окремих вправ кращими плавцями, застосування наочних посібників, плакатів, кінограм, умовних сигналів і жестів. Класифікація засобів навчання плаванню, їх характеристика. Імітаційні, підготовчі і підвідні вправи. Їх специфіка і призначення при навчанні плаванню. Застосування пасивних рухів, системи орієнтирів в процесі засвоєння водного середовища та навчання техніці плавання. Завдання, які вирішуються при виконанні вправ, їх місце та значущість на заняттях з початкового навчання плаванню. Засоби навчання дітей загальнорозвивальним і спеціальним вправам, стартам і поворотам. Особливості застосування ігор на занятті з плавання та проведення ігор на воді.

Особливості початкового навчання плаванню дітей та дорослих. Плавання як адекватний вид рухової активності та вид спорту для всебічного та гармонійного фізичного розвитку дітей та дорослих. Оптимальний вік для швидкого і якісного засвоєння навички плавання, виховання інтересу до систематичних занять плаванням. Методичні особливості процесу початкового навчання плаванню дітей та дорослих. Організація та планування процесу початкового навчання плаванню. Фактори, які визначають програму навчання плаванню: завдання курсу навчання, тривалість курсу, контингент учнів та їх підготовленість, характеристика умов для проведення занять. Характеристика програми навчання плаванню, планування та організація занять з рекреаційно-оздоровчого плавання в закладах комплексного туристичного обслуговування, туристично-оздоровчо-рекреаційних організаціях, в місцях відпочинку. Обладнання та

інвентар. Урок плавання як основна форма проведення занять з початкового навчання плаванню, особливості його організації та форми проведення. Правила безпеки, заходи запобігання травм на заняттях з плавання. Обладнання та інвентар для навчання плаванню, для місць проведення оздоровчо-рекреаційних занять з плавання.

Тема 4. Прикладне плавання.

Поняття «прикладне плавання». Прикладність навичків плавання та пірнання. Прикладне плавання як професійно-прикладна підготовка. Класифікація прикладного плавання.

Подолання водних перешкод перепливанням та за допомогою підтримуючих засобів. Вибір способу плавання. Техніка прикладних способів плавання (на боці, брасом на спині). Види пірнання. Прийоми, що забезпечують пірнання у глибину та довжину. Техніка занурення і спливання. Техніка пірнання способом кроль, способом брас, на боці, дельфіном. Пірнання у глибину вниз ногами з поверхні води, пірнання у глибину вниз головою з поверхні води. Плавання в ускладнених умовах. Характеристика можливих умов плавання. Техніка плавання в одязі. Звільнення у воді від верхнього одягу. Плавання при сильній хвилі, течії. Плавання з підтримуючими засобами та різними предметами.

Методика рятування потерпілих на воді. Засоби попередження нещасних випадків на воді. Організація рятувальної служби в Україні. Послідовність дій при рятуванні на плаву. Підпливання до потопуючого. Пірнання, пошук та піднімання потерпілого з дна водойми на поверхню. Звільнення від захватів. Техніка транспортування потерпілого. Прийоми виносу потерпілого на берег. Визначення стану потерпілого. Допомога на березі, надання першої медичної допомоги. Причини утоплення. Характеристика видів утоплення. Прийоми вилучення води з легень потерпілого. Ефективні способи штучного дихання. Підготовка та проведення штучного дихання та непрямого масажу серця. Відновлення свідомості потерпілого.

3. Теми методичних занять

1. Місце плавання в системі професійної підготовки фахівців з туризму. Правила поведінки на воді та правила безпеки на заняттях з плавання, гігієнічні вимоги щодо перебування в басейні; взаємодії з відвідувачами водно-океанічних зон для запобігання епідеміологічним захворюванням (COVID, грип тощо). Правила поведінки у надзвичайних ситуаціях на воді, в тому числі, в умовах військового стану та терористичній загрозі. Історія розвитку плавання. Техніка безпеки та правила поведінки на воді. Застосування вправ плавання в системі туристичного бізнесу.

2. Основи техніки та техніки спортивних способів плавання.

3. Методика вивчення техніки спортивних способів плавання.

4. Методика вивчення техніки прикладних способів плавання.

4. Теми практичних занять

1. Техніка безпеки при проведенні занять з плавання. Перевірка початкового рівня плавальної підготовки. Засвоєння водного середовища.

2. Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення окремого елементу техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання).
3. Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання.
Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способами кроль на грудях і на спині (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даними способами, основні помилки та недоліки у техніці плавання).
4. Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елементу техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання).
5. Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання.
6. Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даним способом, основні помилки та недоліки у техніці плавання).
7. Вивчення техніки виконання стартів і поворотів при плаванні спортивними способами (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки виконання, основні помилки та недоліки).
8. Підготовчі вправи для ознайомлення з водним середовищем: пересування на неглибокій частині басейну, занурення, спливання та лежання на воді, відкривання очей у воді, ковзання, видихи у воду. Найпростіші стрибки у воду: спади, зіскоки, стрибки
9. Імітаційні вправи на суші, підготовчі та спеціальні вправи у воді для вивчення техніки спортивних способів плавання (паралельно-послідовна система навчання), стартів і поворотів. Послідовність вивчення елементів техніки плавання. Типові помилки при виконанні вправ. Методичні вказівки для попередження та усунення недоліків у техніці плавання. Комплекси вправ для удосконалення техніки плавання.
10. Спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання спортивними способами, стартів і поворотів у плаванні. Застосування ігор в процесі початкового навчання плаванню, їх місце та значення на уроці, необхідні вимоги для їх проведення.
11. Вивчення техніки плавання прикладними способами (на боці, брас на спині). Вправи для засвоєння та удосконалення елементів техніки плавання на боці та брасом на спині та техніки плавання в цілому. Типові помилки при плаванні. Вивчення техніки пірнання в довжину, глибину, різними способами в залежності від завдань та умов. Вправи для вивчення техніки занурення, пересування під водою (способом кроль, способом брас, на боці, дельфіном) та спливання.
12. Рятування потерпілих на воді. Вивчення дій для безпечного підпливання до потерпілого. Вправи для звільнення від захватів потерпілого за руки, шию,

тулуб, ноги. Вивчення техніки транспортування потерпілого до берега різними способами та виносу потерпілого на берег. Дії рятувника при наданні першої медичної допомоги.

5. Самостійна робота

Підготовка 2-х рефератів (1 – за темою №1, 2; 2 – за темами №3,4)

Тема 1. Вступ у дисципліну, класифікація та термінологія. Історія розвитку плавання. Основи техніки плавання.

1. Оздоровчий вплив плавання на організм людини.
2. Розвиток плавання в Україні. Плавання в історії сучасних Олімпійських ігор.
- 3 Плавання в системі туристичного бізнесу.
4. Техніка безпеки та правила поведінки на воді.

Тема 2. Техніка спортивного плавання.

1. Техніки плавання способом кроль на грудях.
2. Техніки плавання способом кроль на спині.
3. Техніки плавання способом брас.
4. Техніка полегшених способів плавання.

Тема 3. Теоретико-методичні основи навчання плаванню.

Реферат на тему: «Методика вивчення техніки плавання окремого спортивного способу» (на вибір студента).

Тема 4. Прикладне плавання.

1. Методика вивчення техніки прикладних способів плавання (на боці, брас на спині).
2. Методика вивчення техніки пірнання та пересування під водою.
3. Організація рятувальної служби у у закладах туристичного господарства, місцях масового відпочинку на воді. Заходи безпеки та правила поведінки на воді..
4. Методика рятування потерпілого на воді.
5. Надання першої медичної допомоги.

6. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та методичних занять в усній та письмовій формах.

- Опитування.
- Перевірка рефератів.
- Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – залік (І семестр – денна форма)

7. Залікові вимоги практичної підготовки

1. Демонстрація техніки плавання способами кроль на грудях, кроль на спині, брас (дистанція 25 метрів кожним способом), виконання стартів і поворотів (повороти прості відкриті).
2. Плавання обраним способом плавання на дистанцію 100 метрів без урахування часу.
3. Демонстрація способів транспортування потерпілого (дистанція по 10 м кожним способом).

8. Залікові вимоги теоретичної підготовки

Усне опитування. Підготовка 2-х рефератів.

Контрольні питання теоретичної підготовки

1. Яке значення відігравало плавання для людини у первісному суспільстві.
2. Охарактеризуйте розвиток та значення плавання в античному світі та у Середні віки.
3. Коли почало зароджуватись спортивне плавання і як воно розвивалося у XIX і першій половині XX сторіччя.
4. Розкажіть про виступи українських плавців на міжнародній спортивній арені.
5. Розкажіть про сучасний стан розвитку спортивного плавання у світі.
6. Охарактеризуйте застосування плавання в спортивно-туристичній діяльності.
7. Яку роль відіграє плавання в туристичних походах.
8. Охарактеризуйте способи застосування плавання в розважально-відпочинкових закладах різного рівня.
9. Охарактеризуйте плавання як вид спорту.
10. Які Ви знаєте способи спортивного плавання і за якими дистанціями проводяться змагання з плавання та реєструються рекорди.
11. Охарактеризуйте плавання як фізичну дію.
14. Розкажіть про класифікацію плавання
15. Охарактеризуйте спортивне значення плавання.
16. Охарактеризуйте виховне значення плавання.
17. Охарактеризуйте оздоровче значення плавання.
18. Охарактеризуйте прикладне значення плавання.
19. Проаналізуйте техніку рухів руками і дихання при плаванні брасом.
20. Розкажіть про техніку плавання одного з спортивних способів плавання (на вибір).
21. Розкажіть про способи та дистанції, за якими проводяться змагання з плавання.
22. Розкажіть про види змагань з плавання.
23. Розкажіть про правила проведення змагань з плавання.
24. В басейнах яких розмірів проводяться офіційні змагання з плавання?
25. Назвіть основні завдання початкового навчання плаванню дітей і дорослих.
26. Назвіть групи методів, які застосовуються при навчанні плаванню.
27. Як впливають систематичні заняття плаванням на організм людини.
28. Поясніть, чому проведення ігор на заняттях з плавання з дітьми є обов'язковою вимогою фізичного виховання.
29. Назвіть завдання, що вирішуються за допомогою проведення ігор у воді та обов'язкові вимоги до методики їх проведення.
30. Назвіть основні завдання та етапи навчання навичці плавання.
31. Назвіть послідовність вивчення окремого способу плавання.
32. Розкажіть про завдання, засоби і методи, які застосовуються на кожному етапі навчання плаванню.
33. Назвіть послідовність вивчення окремого елементу способу плавання.
34. Назвіть послідовність вивчення спортивних способів плавання (за паралельно-послідовною системою).

- 35.Розкажіть про загальну схему навчання способу плавання.
- 36.Назвіть вправи для вивчення окремих елементів техніки плавання способом кроль на грудях та послідовність їх застосування.
- 37.Назвіть типові помилки, що виникають при вивченні окремих елементів способу кроль на грудях та вкажіть шляхи їх попередження і усунення.
- 38.Назвіть вправи для вивчення окремих елементів техніки плавання способом кроль на спині та послідовність їх застосування.
- 39.Назвіть типові помилки, що виникають при вивченні окремих елементів способу кроль на спині та вкажіть шляхи їх попередження і усунення.
- 40.Назвіть вправи для вивчення окремих елементів техніки плавання способом брас та послідовність їх застосування.
- 41.Назвіть типові помилки, що виникають при вивченні окремих елементів способу брас та вкажіть шляхи їх попередження і усунення.
- 42.Назвіть обов'язкові заходи для попередження травм і нещасних випадків, яких необхідно дотримуватися при навчанні плаванню.
- 45.Розкажіть про специфіку організації та проведення заняття з плавання у різних закладах туристичного бізнесу.
- 46.Яка основна форма проведення занять з початкового навчання плаванню?
- 47.Охарактеризуйте побудову заняття з плавання (характеристика частин уроку).
- 48.Охарактеризуйте методи ведення заняття з плавання.
- 49.Які існують вимоги до експлуатації басейнів (водний, температурний, повітряний режими, освітлення, акустика).
- 50.Розкажіть про необхідний інвентар та обладнання басейнів для забезпечення занять з плавання. Санітарний нагляд.
- 51.Яке значення прикладного плавання в системі початкового навчання плаванню.
- 52.Як організувати рятувальну службу у місцях масового відпочинку на воді.
- 53.Назвіть класифікацію прикладного плавання.
- 54.Розкажіть про техніку плавання способом на боці, брас на спині.
- 55.Назвіть види пірнання.
- 56.Розкажіть про техніку пірнання різними способами.
- 57.Розкажіть про заходи безпеки при пірнанні.
- 58.Наведіть приклади техніки плавання у різних ускладнених умовах.
- 59.Які допоміжні засоби можуть бути використані при подоланні водних перешкод.
- 60.Назвіть основні причини нещасних випадків на воді.
- 61.Які рятувальні засоби Ви знаєте.
- 62.Яка послідовність дій при рятуванні потоплюючого.
- 63.Як правильно підпливати до потоплюючого.
- 64.Які існують способи звільнення від захватів потоплюючого.
- 65.Охарактеризуйте способи транспортування потоплюючого до берега.
- 66.Як правильно виносити потерпілого з води на берег (пологий, крутий).
- 67.Які існують стани потерпілого на воді, їх ознаки та шляхи визначення.
- 68.Які бувають види утоплення.
- 69.Послідовність дій при наданні першої медичної допомоги при утопленні.
- 70.Які існують способи штучного дихання.
- 71.Як виконується штучне дихання способом «рот в рот», «рот в ніс».

72. Як виконується непрямий масаж серця.

73. Розкажіть про правила поведінки на воді та правила безпеки на заняттях з плавання.

74. Розкажіть про гігієнічні вимоги щодо перебування в басейні та взаємодію з відвідувачами водно-рекреаційних зон для запобігання епідеміологічним захворюванням (COVID, грип тощо).

75. Розкажіть про правила поведінки у надзвичайних ситуаціях на воді, в тому числі, в умовах військового стану та терористичній загрозі.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

Індивідуальні графіки навчання

Залікові вимоги для студентів, які навчаються за індивідуальним графіком

Вимоги до практичної підготовки

1. Демонстрація техніки плавання одного з спортивного способу (способами кроль на грудях, кроль на спині, брас – *на вибір студента*; дистанція 25 метрів).
2. Плавання обраним способом плавання на дистанцію 100 метрів без урахування часу.
3. Демонстрація одного обраного способу транспортування потерпілого (дистанція по 15 м).

Вимоги теоретичної підготовки

Підготовка реферату на одну із визначених тем (у розділі «Самостійна робота»).

9. Методичне забезпечення

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. «Фізичне виховання (плавання)» як навчальна дисципліна. Основи техніки та техніка спортивного плавання.

Теми та короткий зміст лекційних та практичних занять, самостійна робота

Тема 1. Вступ у дисципліну, класифікація та термінологія. Історія розвитку плавання. Основи техніки плавання.

Визначення та зміст дисципліни. Завдання та функції дисципліни «Фізичне виховання (плавання)». Класифікація і термінологія. Місце плавання в системі готельно-ресторанного та туристичного бізнесу. Правила поведінки на воді та правила безпеки на заняттях з плавання, гігієнічні вимоги щодо перебування в басейні; взаємодії з відвідувачами водно-рекреаційних зон для запобігання епідеміологічним захворюванням (COVID, грип тощо). Правила поведінки у надзвичайних ситуаціях на воді, в тому числі, в умовах військового стану та терористичній загрозі. Форми навчальних занять. Правила поведінки на воді та правила безпеки на заняттях з плавання. Застосування плавання у туристично-оздоровчій діяльності. Організація вивчення дисципліни. Контрольні нормативи та залікові вимоги. Основна та допоміжна література.

Історія розвитку плавання. Техніка спортивного плавання як система рухів

Техніка спортивного плавання як система рухів. Варіативність техніки спортивного плавання. Техніка плавання як теоретична (біомеханічна, педагогічна) модель.

Гідростатика плавання. Фізичні якості води. Основні поняття біомеханіки спортивного плавання. Сили опору води та їх графічний аналіз. Поняття про силу реакції опору та про силу гідродинамічного опору тіла плавця. Положення тіла плавця та його частин у просторі. Джерело та механізм утворення рушійної сили. Закономірності раціональної техніки гребкових рухів руками. Просторова орієнтація кисті, передпліччя, ліктя. Оптимальні «кути атаки» кисті під час гребка. Фазовий склад циклу рухів руками. Характеристика рухів руками. Закономірності раціональної техніки рухів ногами.

Гідродинаміка плавання. Сили гідродинамічного опору тіла плавця. Види гідродинамічного опору тіла: тертя, форми тіла, хвилеве утворення. Пасивний та активний гідродинамічний опір тіла. Інтегральні показники раціональної техніки плавання. Залежність швидкості плавання від темпу та довжини кроку плавця.

Практичне заняття 1. Техніка безпеки при проведенні занять з плавання. Перевірка початкового рівня плавальної підготовки. Засвоєння водного середовища.

Тема 2. Техніка спортивного плавання. Організація, проведення та суддівство змагань з плавання.

Загальна характеристика спортивних способів плавання (кроль на грудях, кроль на спині, брас, дельфін). Еволюція техніки спортивних способів плавання. Техніка плавання спортивними способами: рухи ногами, рухи руками і дихання, рухи тулубом, узгодження рухів. Біомеханічні та педагогічні моделі раціональної техніки плавання спортивними способами (фазовий склад рухів, межеві моменти фаз, мета та завдання рухів за фазами). Оптимальні сполучення темпу та кроку при плаванні кролем на грудях, на спині, брасом, дельфіном на змагальних дистанціях.

Загальна характеристика техніки виконання старту при плаванні. Техніка виконання старту з тумбочки. Фазовий склад рухів. Мета,

характеристика рухів. Особливості виконання старту при плаванні кролем на грудях, брасом, дельфіном. Техніка старту з води при плаванні на спині.

Загальна характеристика техніки виконання поворотів при плаванні спортивними способами та поворотів у комплексному плаванні. Класифікація поворотів. Техніка виконання повороту (фазовий склад, характеристика рухів) при плаванні спортивними способами.

Мета, завдання та значення змагань з плавання. Види змагань, системи оцінки і заліку. Календар змагань. Положення про змагання. Програма змагань. Підготовка до змагань. Порядок і правила проведення змагань. Склад суддівської колегії та обов'язки її членів. Підготовка місць для проведення змагань. Спортивне свято на воді.

Практичні заняття 2.

Характер рухів при плаванні кролем на грудях та кролем на спині. Положення тіла, техніка рухів ногами, руками, дихання. Особливості виконання гребка. Узгодження рухів частин тіла. Основні помилки та недоліки в техніці плавання кролем на грудях та кролем на спині.

Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елементу техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання).

Практичне заняття 3.

Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання.

Практичне заняття 4-7.

Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способами кроль на грудях (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даними способами). Основні помилки та недоліки у техніці плавання даними способами та вправи для їх усунення.

Практичне заняття 8.

Характер рухів при плаванні способом брас. Положення тіла, техніка рухів ногами, руками, дихання. Особливості виконання гребків. Узгодження рухів частин тіла. Основні помилки та недоліки в техніці плавання брасом.

Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елементу техніки). Основні помилки та недоліки у техніці виконання, вправи для їх усунення.

Практичне заняття 9.

Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання.

Практичне заняття 10-11.

Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даним способом). Основні помилки та недоліки у техніці плавання брасом, вправи для їх усунення.

Практичне заняття 12-13.

Вивчення техніки виконання стартів і поворотів при плаванні спортивними способами (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки виконання. Основні помилки та недоліки та методи їх усунення.

Змістовий модуль 2. Методика початкового навчання плаванню. Прикладне плавання.

Тема 3. Теоретико-методичні основи навчання плаванню.

Суть, мета, завдання навчання руховим діям. Рівні оволодіння руховими діями. Чинники, що визначають зміст та ефективність навчання (мета та завдання навчання, тривалість курсу навчання, контингент).

Реалізація основних принципів навчання у навчальному процесі, еволюція методики навчання плаванню. Загальні основи навчання і виховання. Мета і завдання навчально-тренувального процесу. Особливості застосування основних дидактичних принципів при навчанні плаванню. Цілісно-роздільний метод, як відображення багаторічного практичного досвіду роботи з навчання плаванню. Схема поступового зменшення площі опори при вивченні кожної вправи. Принцип розділення техніки способу плавання на елементи і послідовність їх з'єднання в цілісний спосіб плавання. Розробка комплексного методу навчання техніці спортивних способів плавання. Характеристика сучасних систем комплексного навчання техніці спортивного плавання. Урахування індивідуальних особливостей при масовому навчанні плаванню та у подальшому удосконаленні техніки спортивних способів плавання.

Характеристика завдань початкового навчання плаванню людей різного віку. Методи навчання. Характеристика методу вправи та особливості його застосування у плаванні. Особливості застосування змагального та ігрового методів у плаванні. Словесні методи та особливості їх застосування при навчанні плаванню. Пояснення навчальних завдань, керівництво уроком, методичні вказівки для попередження та усунення недоліків, команди, аналіз і підведення підсумків заняття, оцінка досягнутих результатів. Методи показу - демонстрація техніки плавання або окремих вправ кращими плавцями, застосування наочних посібників, плакатів, кінограм, умовних сигналів і жестів. Класифікація засобів навчання плаванню, їх характеристика. Імітаційні, підготовчі і підвідні вправи. Їх специфіка і призначення при навчанні плаванню. Застосування пасивних рухів, системи орієнтирів в процесі засвоєння водного середовища та навчання техніці плавання. Засоби навчання дітей загальнорозвивальним і спеціальним вправам, стартам і поворотам. Особливості застосування ігор на занятті з плавання та проведення ігор на воді.

Особливості початкового навчання плаванню дітей шкільного віку. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей шкільного віку, необхідність їх врахування у педагогічному процесі при навчанні плаванню. Плавання як адекватний вид рухової активності та вид спорту для всебічного та гармонійного фізичного розвитку дітей, засіб формування правильної постави, зміцнення серцево-судинної, дихальної та нервової систем організму. Оптимальний вік для швидкого і якісного засвоєння навички

плавання, виховання інтересу до систематичних занять плаванням. Методичні особливості процесу початкового навчання плаванню дітей. Відбір і початок багаторічного тренування.

Організація та планування процесу початкового навчання плаванню. Фактори, які визначають програму навчання плаванню: завдання курсу навчання, тривалість курсу, контингент учнів та їх підготовленість, характеристика умов для проведення занять. Характеристика програми навчання плаванню, планування та організація занять з плавання у закладах туристичного бізнесу, в місцях відпочинку. Обладнання та інвентар. Урок плавання як основна форма проведення занять з початкового навчання плаванню, особливості його організації та форми проведення. Правила безпеки, заходи запобігання травм на заняттях з плавання. Обладнання та інвентар для навчання плаванню, для місць проведення занять з плавання.

Практичне заняття 14.

Етап засвоєння водного середовища. Підготовчі вправи для ознайомлення з водним середовищем: пересування на неглибокій частині басейну, занурення, спливання та лежання на воді, відкривання очей у воді, ковзання, видихи у воду. Найпростіші стрибки у воду: спади, зіскоки, стрибки.

Практичне заняття 15.

Методика початкового навчання техніки спортивних способів плавання. Імітаційні вправи на суші, підготовчі та спеціальні вправи у воді для вивчення техніки спортивних способів плавання (паралельно-послідовна система навчання), стартів і поворотів. Послідовність вивчення елементів техніки плавання. Типові помилки при виконанні вправ. Методичні вказівки для попередження та усунення недоліків у техніці плавання. Комплекси вправ для удосконалення техніки плавання.

Практичне заняття 16-17.

Спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання спортивними способами, стартів і поворотів у плаванні. Застосування ігор в процесі початкового навчання плаванню, їх місце та значення на уроці. Вимоги для проведення ігор та забав на воді.

Тема 4. Прикладне плавання.

Поняття «прикладне плавання». Прикладність навичків плавання та пірнання. Прикладне плавання як професійно-прикладна підготовка. Класифікація прикладного плавання.

Подолання водних перешкод перепливанням та за допомогою підтримуючих засобів. Вибір способу плавання. Техніка прикладних способів плавання (на боці, брасом на спині). Види пірнання. Прийоми, що забезпечують пірнання у глибину та довжину. Техніка занурення і спливання. Техніка пірнання способом кроль, способом брас, на боці, дельфіном. Пірнання у глибину вниз ногами з поверхні води, пірнання у глибину вниз головою з поверхні води. Плавання в ускладнених умовах. Характеристика можливих умов плавання. Техніка плавання в одязі. Звільнення у воді від верхнього одягу. Плавання при сильній хвилі, течії. Плавання з підтримуючими засобами та різними предметами.

Методика рятування потерпілих на воді. Засоби попередження нещасних випадків на воді. Організація рятувальної служби в Україні.

Послідовність дій при рятуванні на плаву. Підпливання до потопаючого. Пірнання, пошук та піднімання потерпілого з дна водойми на поверхню. Звільнення від захватів. Техніка транспортування потерпілого. Прийоми виносу потерпілого на берег. Визначення стану потерпілого. Допомога на березі, надання першої медичної допомоги. Причини утоплення. Характеристика видів утоплення. Прийоми вилучення води з легень потерпілого. Ефективні способи штучного дихання. Підготовка та проведення штучного дихання та непрямого масажу серця. Відновлення свідомості потерпілого.

Практичне заняття 19-21.

Вивчення техніки плавання прикладними способами (на боці, брас на спині). Вправи для засвоєння та удосконалення елементів техніки плавання на боці та брасом на спині та техніки плавання в цілому. Типові помилки при плаванні прикладними способами. Вивчення техніки пірнання в довжину, глибину, різними способами в залежності від завдань та умов. Вправи для вивчення техніки занурення, пересування під водою (способом кроль, способом брас, на боці, дельфіном) та спливання.

Практичне заняття 22-27.

Послідовність рятування потерпілих на воді. Вивчення дій для безпечного підпливання до потерпілого. Вправи для звільнення від захватів потерпілого за руки, шию, тулуб, ноги. Вивчення техніки транспортування потерпілого до берега різними способами та виносу потерпілого на берег. Дії рятувника при наданні першої медичної допомоги. Визначення стану потерпілого та виду утоплення. Забезпечення прохідності дихальних шляхів. Штучне дихання. Непрямий масаж серця.

Практичне заняття 28. Складання контрольних нормативів.

10. Рекомендована література

Основна

1. Ворона В.В. Плавання : навч. посіб. для студ. закл. вищ. освіти спец. «017 Фізична культура і спорт» / В. В. Ворона, С. В. Заяц. – Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2023. – 167 с.
2. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник / І. Д. Глазирін. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
3. Дубовис М.С., Короп Ю.О. Ігри та ігрові вправи для початкового навчання плавання: Посібник для вчителя. – Київ: Рад. школа, 1991. –143 с.
4. Йосипчук В.В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. – Львів, 2004. – 145 с.
5. Крук М. З. Биканов С. Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання. Житомир, видавництво ЖДУ ім. І. Франка. 2010 - 108с.
6. Парфьонов В.О. Плавання. Вид.3: Вища школа, 1974, 300 с.
7. Полатайко Ю.О. Плавання.- Івано-Франківськ: Плай, 2004.- 259 с.
8. Плавання: навч. посібник /Мельник С.В., Мельник М.В., Зрайко М.В., Серман В.І.- Івано-Франківськ: Видавництво Івано-Франківський коледж фізичного виховання, 2004 р.
9. Плавання. Правила змагань. <http://usf.org.ua/>.
10. Плавання: теорія, методика, практика: навч. посібник / Р. Сіренко, - Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020.-260 с.

11. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
12. Руденко, В. О. Історія розвитку плавання в Україні та країнах Європи // Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 346-347.
13. Чернов В. М. Основи техніки плавання : [навч. посіб.] [Електронний ресурс] /. Чернов В. М. – Львів : [б. в.], 1997. – 183 с.
14. Шаповалов В. П. Плавання : посіб. для студ. ін-тів фіз. культ. і спорту / В.П. Шаповалов. – Дніпропетровськ : Січ, 1994. – 399 с.
15. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання / Л. М. Шульга. –К.: Олімпійська література, 2012. –216 с.

Допоміжна

- 1 Бекас О.О. Вікові та статеві особливості рівня фізичного стану молоді і його залежність від способу життя: дис. ... канд. біол. наук: 03.00.13 / О.О. Бекас. – К., 2001. – 151 с.
3. Вадзюк С.Н. Фізіологія зовнішнього дихання: методики обстеження, вікові особливості / С.Н. Вадзюк, Н.Є. Зятковська. – Тернопіль, 2001. – 148 с.
4. Вілмор Джек Х., Девід Л.Костіл. Фізіологія спорту: навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2003. 655 с.
5. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
6. Гангог В.Ф. Фізіологія людини. Підручник / В.Ф. Гангог, М. Гжегоцький, В. Шевчук; пер. з англ. – Львів: БаК, 2002. – 784 с.
7. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
8. Мухін В. М. Фізична реабілітація [підруч. для студентів ін-тів фіз. виховання] / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2005. – 470 с.
9. Оздоровче плавання : навч. посіб./ Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017 – 200с.
10. Спортивна морфологія / [Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В.]. – Чернівці: Книги, 2005. – 196 с.
11. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія: [навч. посібник для пед. ін-тів] / А.Н. Хрипкова. – К.: Вища школа, 1982. – 272 с

Інформаційні ресурси

Бібліотека ЛДУФК, інтернет-ресурси (<http://repository.ldufk.edu.ua/handle>).

1. <http://usf.org.ua/>
2. www.fplviv.com/
3. <http://www.fina.org/H2O/>
4. <http://uk.wikipedia.org/>
5. <http://uk.wikipedia.org/>