

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

Кафедра водних та неолімпійських видів спорту



СИЛАБУС

навчальної дисципліни

«Фізичне виховання (плавання)»

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – 22 «Охорона здоров'я».

Спеціальність – 227 «Терапія і реабілітація»

Освітня-професійна програма – нормативна.

Кількість кредитів: 3 – 90 год., з них аудиторних – 44 год.; самостійна робота студента – 46 год.

Форма навчання – денна.

Вид контролю: залік.

Рік підготовки – 1 курс семестр – 2.

Компонент освітньої програми – обов'язкова.

Дні занять – відповідно розкладу.

Консультації – відповідно до графіку навчального процесу.

Мова викладання – українська.

Керівник курсу:

Сидорко Олег Юрійович – канд. педагогічних наук, професор, завідувач кафедри водних та неолімпійських видів спорту

Контактна інформація

Адреса: 79005, вул. Дудаєва, 8, м. Львів. ауд.19., кафедра водних та неолімпійських видів спорту.

Телефон (032)261-19-37; e-mail: swim@ldufk.edu.ua

Опис дисципліни

Метою дисципліни є формування освіченої, гармонічно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, що формують теоретичну та практичну підготовку фахівців з фізичної терапії та ерготерапії для забезпечення ефективного процесу проведення занять з оздоровчо-лікувального плавання.

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

- ознайомити студентів з технікою спортивних та прикладних способів плавання, необхідними теоретичними положеннями про застосування вправ плавання в системі фізичної культури оздоровчо-лікувального спрямування, а

також під час проведення фізіотерапевтичних заходів в процесі профілактики та лікування травм і хвороб різних систем організму;

- сформувати професійно-педагогічні вміння та навички методики початкового навчання техніці плавання, надання фізіотерапевтичних послуг різного оздоровчо-лікувального спрямування.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати: основи техніки спортивних способів плавання, основи методики навчання, засоби і методи навчання, методику організації і проведення занять з навчання плаванню людей різного віку, особливості організації та проведення занять з оздоровчо-лікувального плавання в залежності від нозології та стадії перебігу хвороби.

вміти: організовувати і проводити заняття з початкового навчання плаванню, занять оздоровчо-лікувального спрямування, використовувати методи та засоби плавання для надання фізіотерапевтичних послуг.

НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ

Тема 1. Фізичне виховання (плавання) як навчальна дисципліна. Основи техніки та техніки спортивного плавання. Методика початкового навчання плаванню.

Визначення та зміст дисципліни. Завдання та функції дисципліни Фізичне виховання (плавання). Класифікація і термінологія. Місце плавання в системі фізичного виховання, терапії та реабілітації. Форми навчальних занять. Правила поведінки на воді та правила безпеки на заняттях з плавання.

Характеристика особливостей застосування плавання при профілактиці та лікуванні травм, хвороб різних систем організму людини в залежності від нозології та стадії перебігу хвороби.

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

Загальна характеристика спортивних способів плавання (кроль на грудях, кроль на спині, брас, дельфін). Техніка плавання спортивними способами: рухи ногами, рухи руками і дихання, рухи тулубом, узгодження рухів.

Характеристика завдань початкового навчання плаванню людей різного віку. Методи навчання. 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. Методична послідовність вивчення техніки способів плавання.

Тема 2. Теоретико-методичні основи лікувально-оздоровчого плавання. Адаптивне плавання.

Лікувально-оздоровче плавання як засіб фізичної терапії. Організація занять з лікувально-оздоровчого плавання. Методика проведення занять з лікувально-оздоровчого плавання.

Плавання в системі реабілітації і адаптації осіб з обмеженими можливостями. Особливості фізичного розвитку осіб з обмеженими

можливостями. Психолого-педагогічні характеристики осіб з обмеженими можливостями. Організація занять, матеріально-технічне забезпечення і обладнання.

Тема 3. 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 потоплюючого. 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.

Теми практичних занять

Тема 1.

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 даного 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.
4. 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).
5. Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елементу техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання).

6. 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.

7. 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).

Тема 2.

1. Вивчення техніки полегшених способів плавання. Вивчення практичних дій фізичного терапевта під час роботи у басейні з пацієнтами різних нозологій та неповносправними особами.

2. Засоби плавання для профілактики та лікування захворювань опорно-рухового апарату.

3. Засоби плавання для профілактики та лікування захворювань серцево-судинної системи та дихальної системи

4. Засоби плавання для неповносправних осіб з вадами опорно-рухового апарату.

5. Засоби плавання для неповносправних осіб з вадами зору, слуху та інтелекту.

Тема 3.

1. 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.

2. 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.

3. Рятування потерпілих на воді. Вивчення дій для безпечного підпливання до потерпілого. Вправи для звільнення від захватів потерпілого за руки, шию, тулуб, ноги.

4. Вивчення техніки транспортування потерпілого до берега різними способами та виносу потерпілого на берег.

5. Дії рятувника при наданні першої медичної допомоги.

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

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

Політика щодо академічної доброчесності

Плагіат та інші форми нечесної роботи недопустимі. При запозиченні інформації обов'язково послатися на джерело. Списування під час написання комплексу тестових завдань (у т.ч. із використанням мобільних девайсів) заборонені.

Складання практичних нормативів здійснюється особисто студентом під час контрольних занять за присутності викладача кафедри водних та неолімпійських видів спорту або, як виняток, дистанційно за допомогою відеоматеріалів (у разі дистанційної форми навчання).

У разі дистанційної форми навчання складання теоретичної частини курсу відбувається через сайт дистанційного навчання університету.

Політика щодо дедлайнів та перескладання

Відпрацювання академічної заборгованості з дисципліни або повторне складання заліку здійснюється з дозволу деканату за наявності поважних причин.

Політика щодо відвідування

Відвідування навчальних занять є обов'язковим. У разі пропуску 1/3 занять студент **не допускається** до підсумкового контролю. Для студентів, що навчаються за індивідуальним планом, перелік завдань і час їх здавання визначається окремо, про що інформація надається на сайті дистанційного навчання університету.

Політика оцінювання

Умови допуску до підсумкового контролю

- відвідування (або відпрацювання) не менше 2/3 занять;
- складання підсумкового тесту контролю теоретичної підготовленості;
- виконання завдань практичних занять та практичних нормативів.

Система оцінювання та вимоги

Загальна система оцінювання курсу. Оцінювання здійснюється у відповідності до залікових вимог, які представлені у робочій навчальній програмі з дисципліни. Визначення оцінки здійснюється відповідно до затвердженої в університеті 100-бальної шкали оцінювання.

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).

Залікові вимоги теоретичної підготовки

Складання підсумкового комплексу тестових завдань (26 запитань закритого типу, час виконання 30 хвилин). Допуск до складання комплексу тестових завдань здійснюється виключно після виконання вимог практичної підготовки.

Контрольні запитання для підсумкового контролю

1. Дайте визначення дисципліни «Фізичне виховання (плавання)».
2. Які завдання та функції дисципліни «Фізичне виховання (плавання)».
3. Яке місце плавання в системі фізичного виховання населення.
4. Охарактеризуйте форми навчальних занять з лікувально-оздоровчого плавання.
2. Правила поведінки на воді та правила безпеки на заняттях з плавання.
3. Охарактеризуйте плавання як фізичну дію.
4. Які Ви знаєте способи спортивного плавання та полегшені способи плавання.
5. Охарактеризуйте особливості плавання як фізичної вправи.
6. Охарактеризуйте спортивне значення плавання.
7. Охарактеризуйте виховне значення плавання.
8. Охарактеризуйте оздоровче значення плавання.
9. Охарактеризуйте прикладне значення плавання
10. Дайте визначення поняття «техніка спортивного плавання».
11. Назвіть умови гідростатичної рівноваги тіла у воді.
12. Що впливає на гідростатичну рівновагу тіла у воді.
13. Дайте визначення поняття «плавучість», види плавучості.
14. Від чого залежить плавучість тіла плавця у воді.
15. Дайте визначення поняття «питома вага» тіла.
16. Дайте визначення поняття «густина» речовини.

17. Охарактеризуйте особливості анатомічної будови тіла жінок і чоловіків та їх вплив на плавучість.
18. Що таке сила тяжіння та виштовхувальна сила води.
19. Назвіть фази циклу рухів плавця в кожному спортивному способі плавання.
20. Проаналізуйте техніку рухів рук та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на грудях.
21. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на спині.
22. Яке узгодження рухів використовується в сучасних варіантах техніки плавання кролем на спині.
23. Проаналізуйте техніку рухів руками і дихання при плаванні брасом.
24. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні брасом.
25. Проаналізуйте техніку рухів руками і дихання при плаванні дельфіном.
26. Проаналізуйте техніку рухів ногами і тулуба при плаванні дельфіном.
27. Розкажіть про сучасні варіанти узгодження рухів при плаванні дельфіном.
28. Назвіть ознаки порушення роботи серцево-судинної системи.
29. Який лікувально-оздоровчий вплив має плавання на серцево-судинну систему людини?
30. Які вправи у воді є найбільш доцільними для збільшення функціональних можливостей серцево-судинної системи людини?
31. Який о лікувально-оздоровчий вплив має плавання на дихальну систему людини?
32. Який лікувально-оздоровчий вплив має плавання на нервову систему людини?
33. Який лікувально-оздоровчий вплив має плавання на м'язеву систему людини?
34. Назвіть основні методи проведення занять з лікувально-оздоровчого плавання.
35. Які вправи можна виконувати лише на неглибокій частині басейну?
36. Що потрібно враховувати при визначенні плавальної підготовленості.
37. Який спосіб плавання енергетично є найбільш економним?
38. Назвіть зовнішні ознаки втоми. Ваші дії при появі ознак втоми у пацієнта на занятті.
39. Назвіть протипокази до занять лікувально-оздоровчим плаванням.
40. Охарактеризуйте лікувальну дію фізичних вправ у воді.
41. Яка температура повітря і води повинна бути для можливості проведення занять з лікувально-оздоровчого плавання?
42. Які чинники необхідно враховувати при складанні програми з лікувально-оздоровчого плавання?
43. Які фізичні вправи у воді використовуються при проведенні занять з лікувально-оздоровчого плавання?
44. Охарактеризуйте періоди лікувальної фізичної культури, які застосовуються у фізичній терапії.

45. Охарактеризуйте структуру проведення заняття з лікувально-оздоровчого плавання.

46.3 якими засобами фізичної терапії доцільно застосовувати лікувально-оздоровче плавання?

