



**Силабус**  
навчальної дисципліни  
**ОЗДОРОВЧЕ ТА РЕКРЕАЦІЙНЕ ПЛАВАННЯ**  
2023-2024 навчальний рік

Освітня програма Фітнес та рекреація  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка  
Рівень вищої освіти перший бакалаврський

<b>Викладач (і)</b>	Волощук Катерина Вікторівна
<b>Графік консультацій</b>	Середа 12.50-13.30 год. Субота 08.00 – 09.20

**Обсяг курсу на поточний навчальний рік:**

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
3/90	10	22	58	залік

**Семестр:** восьмий

**Мова навчання:** українська

**Ключові слова:** плавання, спортивне та прикладне плавання, гребки, елементи і фігури синхронного плавання, організація заняття з плавання, порятунок та перша допомога потопаючих.

**Мета та предмет курсу:** 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 – оздоровче та рекреаційне плавання.

**Компетентності та програмні результати навчання:**

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

ПР 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПР 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПР 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини

ПР 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

### **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 долаття 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 освоєванню у водному середовищі. Ігри та розваги на воді в оздоровчих таборах.

Змістовий модуль 5. Порятунк потопуючих.

Тема 1. Порятунок та перша допомога потопуючих. Організація рятувної служби. Рятувний інвентар і техніка його використання. Послідовність рятування потопуючого. Засоби транспортування утопаючого. захвату потопуючого. Засоби штучного дихання.

Тема 2. Методика навчання порятунку потопуючих. 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.

### **Методи навчання:**

У процесі викладання навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання: словесні методи (пояснення, розповідь, бесіда); наочні методи (демонстрація, показ, спостереження); практичні методи (практична робота, вправи); робота з книгою (читання, конспектування, реферування).

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

основними видами навчальних занять є: практичні заняття і консультації. Підсумкові оцінки, отримані здобувачами за виконання всіх видів навчальних занять, можуть враховуватись при виставленні семестрової оцінки з даного освітнього компоненту. Здобувач повинен знати, що викладання освітнього компоненту ґрунтується на засадах академічної доброчесності – сукупності етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання з метою забезпечення довіри до результатів навчання. Вивчення курсу передбачає: проведення цілеспрямованої, системної роботи протягом всього терміну навчання; оптимізацію форм організації навчання, орієнтування змісту навчального матеріалу від модулів дисципліни на майбутню професійну діяльність фахівця, на розвиток професійної мотивації; забезпечення взаємозв'язку теоретичної і практичної підготовки здобувачів; системне формування мотиваційних установок щодо самостійної роботи в оволодінні здобувачами майбутнім фахом.

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

мультимедійне обладнання, інтерактивні дошки, ноутбук, система електронного забезпечення навчання – MOODLE, в якій розміщуються навчальні матеріали дисципліни.

**Система оцінювання та вимоги:** накопичувальна бально-рейтингова

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою		Оцінка шкалою ЄКТС
	Для підсумкового семестрового контролю, що включає екзамен, курсову роботу, практику	Для підсумкового семестрового контролю, що включає залік	Для всіх видів підсумкового контролю
90-100	відмінно	зараховано	A (відмінно)

65-89	добре		BC (добре)
50-64	задовільно		DE (задовільно)
35-49	незадовільно	не зараховано	FX (незадовільно) з можливістю повторного складання
1-34	незадовільно		F (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

#### Основні

1. Бикова В.А. Технологія прискореного навчання плаванню // Теорія і практика фізичної культури. – 2016. - № 16. – С. 41 -42.
2. Йосипчук В.В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. – Львів, 2004. – 145 с
3. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2009. – 231 с.
4. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 200 с.
5. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. – 217 с.
6. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник / Д. В. Бермудес . – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 216 с.
7. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
8. Школа О. М. Теорія та методика навчання: аеробіка: навч.-метод. посіб. / О. М. Школа, І. М. Журавльова. – ФОП Бровін О. В., 2015. – 295 с

#### Додаткові:

1. Атамась О. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження техніки оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Основи здоров'я і фізична культура. – 2007. - №1. – С. 10-13.
2. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого

- фітнесу / В. В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. - № 2. – С. 162-169.
3. Методичні рекомендації для самостійних занять по аквааеробіці для студентів і викладачів, аспірантів кафедри фізичного виховання й спорту. / укладач Н.Л. Семенова, Л.В. Харківська, В.А. Харківський. - Донецьк : ДонНТУ, 2009.- 36с.
  4. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.
  5. Середа І.О. Переваги аквааеробіки в системі занять студентами аквафітнесом / Сльов'янськ, 2016 с. 147-153.
  6. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота – К.: Кондор, 2007. – 164 с.
  7. Шандригось Г. А. Аеробіка, як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту / Г. А. Шандригось // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. - №6. – С. 3-5.

#### Інтернет-ресурси

1. Бібліотека БДПУ <http://edu.bdpu.org>
2. Сайт БДПУ <http://bdpu.org>
3. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського  
<http://www.nbuv.gov.ua/>