

**Силабус курсу**  
Оздоровчі заняття на воді

Освітній ступінь – бакалавр  
Галузь знань: 01 освіта/педагогіка  
Спеціальність: 016 Спеціальна освіта  
Освітньо-професійна програма  
Спеціальна освіта (Фізична реабілітація)  
Кількість кредитів – 7  
Рік підготовки, семестр – 2 роки, V-VIII семестр  
Компонент освітньої програми:  
вибірковий  
Дні занять: четвер, 08.00-14.05, КДЮСШ-2  
Консультації: понеділок 14.05, ауд. 168  
Мова викладання: українська



**Керівник курсу**

к. н. фіз. вих. та спорту, доц. **Кузь Юрій Степанович**

Контактна інформація [fedorovuch.yu@gmail.com](mailto:fedorovuch.yu@gmail.com)

**Опис дисципліни**

Заняття на воді є не тільки найпопулярнішою та масовою формою оздоровлення і відпочинку людей у всьому світі, але і життєво необхідною навичкою та одним з основних засобів фізичного виховання.

Метою навчальної дисципліни “Оздоровчі заняття на воді” на факультеті фізичного виховання є оволодіння студентами теорії, практики та методики проведення оздоровчо-профілактичних і лікувальних занять на воді з урахуванням специфіки вікових та статевих особливостей людини.

:

**Структура курсу**

Години (лек./сем.)	Тема	Результати навчання	Завдання
2/2	1. Вступ. Заняття на воді в системі оздоровлення і реабілітації людини.	Знати визначення і зміст предмету оздоровчі заняття на воді. Заняття на воді в системі оздоровлення і реабілітації людини. Поняття здоров'я та здорового способу життя. Сучасні системи оздоровлення. Оздоровче плавання, його значення та вплив на оздоровлення людини.	Питання

2/2	2. Організація оздоровчих занять на воді.	Знати обладнання і інвентар. Заняття на воді в плавальних басейнах та природному середовищі. Обов'язкові вимоги безпеки під час занять на воді. Перша долікарська допомога.	Питання
2/4	3. Вплив фізичних вправ на організм людини.	Знати особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі. Класифікацію тренувальних навантажень. Фізичні навантаження і регулювання маси тіла.	Питання
2/4	4. Оцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості.	Вміти визначити оптимальну масу тіла. Оцінити стан серцево-судинної та дихальної системи. Визначити рівень витривалості. Контроль і самоконтроль за станом організму в процесі занять.	Питання Завдання
2/4	5. Оздоровчі заняття на воді як засіб профілактики лікування різних захворювань.	Знати основні захворювання серцево-судинної, дихальної та нервової системи. Плавання в ортопедії. Плавання у травматології. Хвороби порушення обміну речовин.	Питання
2/4	6. Основні принципи та методи оздоровчого тренування.	Знати принципи зверхнавантаження, специфічності, систематичності, циклічності, поступовості. Безперервний та інтервальний методи тренування.	Питання
2/4	7. Побудова оздоровчо-тренувальних програм для осіб різного віку та рівня підготовленості.	Вміти складати програми з оздоровчого плавання. Підбирати вправи та складати комплекси з аквабілдингу та аквааеробіки, фрідайвінгу плавати-садхани. Підбирати вправи та складати комплекси лікувального плавання для різних захворювань.	Завдання
2/4	8. Методика проведення оздоровчих занять на воді з дітьми грудного та дошкільного віку.	Знати методику навчання плавання немовлят. Методику плавання по Фірсову. Плавання по методиці Т.І. Осокіної.	Питання
0/6	9. Ігри та розваги на воді в оздоровчому тренуванні.	Знати особливості проведення ігор для дошкільнят та дітей шкільного віку. Ігор з плавальними рухами. Ігор для вдосконалення окремих елементів техніки спортивного плавання. Ігор для засвоєння стрибків у воду. Ігор для розвитку різних фізичних якостей. Естафет та розваг на воді.	Питання Завдання
0/2 0	10. Техніка і методика навчання плавання кролем на грудях і спині, старту та повороту.	Вивчити окремі елементи техніки плавання і їх узгодження у такій послідовності: рухи ніг; рухи рук і дихання; узгодження рухів рук, ніг і дихання; старт, поворот, засвоєння способу плавання в цілому.	Завдання

0/2 0	11. Техніка і методики навчання плавання способом батерфляй і брас.	Вивчити окремі елементи техніки плавання і їх узгодження у такій послідовності: рухи ніг; рухи рук і дихання; узгодження рухів рук, ніг і дихання; засвоєння способу плавання в цілому.	Завдання
0/6	12. Техніка плавання на боці	Вивчити окремі елементи техніки плавання і їх узгодження у такій послідовності: рухи ніг; рухи рук і дихання; узгодження рухів рук, ніг і дихання; засвоєння способу плавання в цілому.	Завдання
0/4	13. Техніка пірнання в глибину і довжину, подолання водних перешкод	Знати прийоми затримки дихання та вміти зануритися у воду ногами і головою вниз, долати перешкоди, переправлятися за допомогою допоміжних засобів, плавати в одязі.	Завдання
2/6	14. Надання допомоги потерпілому на воді	Вміти надати допомогу потопаючому на воді, знати способи підпливання, підняття з дна, звільнення від захватів, транспортування, техніку застосування штучного дихання.	Питання Завдання
0/2 4	15. Вдосконалення техніки спортивних та прикладних способів плавання.	Вміти плавати кролем на грудях, на спині, дельфіном, брасом, брасом на спині, на боці. Стартувати з тумбочки та води, виконувати повороти і пірнання.	Завдання
0/2 4	16. Заняття по програмі оздоровчого плавання.	Засвоїти 1ступень - попереднє тренування (проливання 200м дистанції будь яким способом без зупинки). 2 ступень - базове тренування (проливання 1000м дистанції будь яким способом без зупинки). 3 ступень - оздоровче тренування (проливання 1500м дистанції будь яким способом без зупинки). 12-ти хвилинний тест Купера.	Завдання
0/1 0	17. Вивчення оздоровчих комплексів та окремих вправ.	Знати та вміти продемонструвати комплекси та окремі вправи з аквааеробіки, аквабілдингу, фрідайвінгу, плавіти-садхани.	Питання Завдання
0/2 0	18. Рухливі ігри, естафети та розваги на воді.	Знати та вміти провести ігри для дошкільнят, ігри для дітей шкільного віку, ігри з плавальними рухами, ігри для вдосконалення окремих елементів техніки спортивного плавання, ігри для засвоєння стрибків у воду, ігри для розвитку різних фізичних якостей. Естафети, розваги.	Питання Завдання

0/2 4	19. Проведення оздоровчих занять на воді для осіб різного віку, статі та рівня підготовленості.	Вміти провести підготовчу, основну та заключну частини заняття з використанням оздоровчого плавання, аквааеробіки, аквабілдингу, фрідайвінгу, плавіти-садхани. Проведення окремих комплексів та вправ у воді.	Завдання
----------	---	---	----------

### Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОПШ	Програмні компетентності
ЗК 03.	Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК 04.	Здатність працювати в команді.
ЗК 05.	Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
ЗК 08.	Здатність планувати та управляти часом.
ЗК 11.	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
СК 15.	Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.
СК 16.	Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.
СК 17.	Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах.
СК 18.	Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.
СК 19.	Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.
СК 20.	Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.
ПРН 8.	Знання клініко-фізіологічної дії фізичних вправ на організм людини; пояснює значення основних понять та визначень, що характеризують перебіг фізіологічних процесів в організмі людини.
ПРН 9.	Прогнозування змін функціональних процесів при емоційних та фізичних навантаженнях; опис біохімічних механізмів енергетичного та пластичного м'язового скорочення.

ПРН 15.	Знання про основні засоби, форми та методи, рухові режими, періоди та етапи фізичної реабілітації.
ПРН 18.	Знання технології оцінювання рівня рухової активності людини.
ПРН 24.	Оцінювати і проводити моніторинг рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та індивідуального здоров'я.
ПРН 25.	Володіння методикою надання долікарської допомоги під час раптових серцево-судинних захворювань, під час травм опорно-рухового апарату, під час кровотечі тощо.
ПРН 26.	Уміння демонструвати виконання фізичних вправ.
ПРН 27.	Знання організаційно-правових форм суб'єктів фізичної реабілітації та фізичної культури.
ПРН 28.	Знання передового зарубіжного досвіду з функціонування організацій з фізичної реабілітації.
ПРН 29.	Уміння використовувати алгоритм дій щодо створення організацій реабілітаційної та оздоровчої спрямованості різних форм власності.

### Літературні джерела

1. Буртко К.Н. История развития плавания / К.Н. Буртко // Детский тренер. – 2008. - №3. – С. 116-128.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: Астрель: ФСТ, 2005. – 159 с.
3. Викулов А.Д. Плавание / А.Д. Викулов. – М.: Владос пресс, 2004. – 367с.
4. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник / І.Д. Глазирін. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
5. Гончар І.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч II: Учебник. – Одесса: Друк, 2006. – 696 с.
6. Гончар І.Л. Технология обучения плаванию: учеб. пособие для вузов физ. культуры / И.Л. Гончар. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 271 с.
7. Іваськів С.М. Плавання з методикою викладання / С.М. Іваськів. – Т.: ТНПУ, 2003. – 108 с.
8. Каунсилмен Джеймс Е. Спортивное плавание. Пер. с англ. Москва: ФиС, 1982. – 208 с.
9. Люсеро Б. Плавание : 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро. – М.: Эксмо, 2010. – 279 с.
10. Морозов С.Н. Прикладное плавание: учеб. пособие / С.Н. Морозов, Е.А. Табакова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2008. – 23с.
11. Никитский Б.Н. Плавание / Б.Н. Никитский. – М.: Просвещение, 1988. – 301 с.
12. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432с.
13. Осокина Т.И. Как научить детей плавать (пособие для воспитателей) / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.
14. Парфенов В.О. Плавание / В.О. Парфенов. – К.: Высшая школа, 1978. – 286 с.
15. Плавання: навчальний посібник для вчителів загально-освітніх шкіл / Під загальною редакцією професора Ж.Л. Козіної. – Харків. ТОЧКА., 2013. – 292 с.
16. Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса / В.Н. Платонов., С.М. Вайцеховский. – М.: ФиС, 1985. – 256 с.

17. Пыжов В.В. Средства повышения эффективности обучения плавания в пионерских лагерях // Плавание: сборник статей, 1986. – 45 с.
18. Скалій О.В. Азбука плавання для батьків та дітей. – Тернопіль: Астон. – 2003 – 72с.
19. Спортивное плавание / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996. – 430 с.
20. Спортивное плавание: путь к успеху : в 2 кн. / под общ. ред. В.Н. Платонова. – К. : Олимп. Лит., 2012. Кн. 1. – 480 с.
21. Спортивное плавание: путь к успеху : в 2 кн. / под общ. ред. В.Н. Платонова. – К. : Олимп. Лит., 2012. Кн. 2. – 544 с.
22. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: навч. посіб. для студ. вищ. закл. фіз. вих. і спорту. – К.: Олімпійська література, 2008. – 232с.

### Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань в процесі заняття.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбутись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

### Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль 1 (теми 1-9) усне опитування, тести, завдання	18
Модуль 2 (теми 10-18) тести, завдання	40
Модуль 3 (теми 19) завдання	12
ІНДЗ (теми 1-19)	10
Підсумковий контроль (теми 1-19) – тести, завдання	20

**До Силабусу також готуються матеріали навчально-методичного комплексу:**

- 1) Навчальний контент (розширений план лекцій)
- 2) Тематика та зміст практичних робіт
- 3) Завдання для підсумкового контролю (залікові питання)
- 4) Електронне навчання в системі MODLE

**Силабус курсу**  
Оздоровчі заняття на воді

**Освітній ступінь – бакалавр**

**Галузь знань: 01 освіта/педагогіка**

**Спеціальність: 014.11 – Середня освіта  
(Фізична культура)**

**Освітньо-професійна програма «Фізична  
культура і спорт»**

**Кількість кредитів – 7**

**Рік підготовки, семестр – 2 роки, V-VIII**

**семестр**

**Компонент освітньої програми:**

**вибірковий**

**Дні занять: четвер, 08.00-14.05, КДЮСШ-2**

**Консультації: понеділок 14.05, ауд. 168**

**Мова викладання: українська**



### **Керівник курсу**

к. н. фіз. вих. та спорту, доц. **Кузь Юрій Степанович**

**Контактна інформація** [fedorovuch.yu@gmail.com](mailto:fedorovuch.yu@gmail.com)

### **Опис дисципліни**

Заняття на воді є не тільки найпопулярнішою та масовою формою оздоровлення і відпочинку людей у всьому світі, але і життєво необхідною навичкою та одним з основних засобів фізичного виховання.

Метою навчальної дисципліни "Оздоровчі заняття на воді" на факультеті фізичного виховання є оволодіння студентами теорії, практики та методики проведення оздоровчо-профілактичних і лікувальних занять на воді з урахуванням специфіки вікових та статевих особливостей людини.

.

### **Структура курсу**

<b>Години (лек./сем.)</b>	<b>Тема</b>	<b>Результати навчання</b>	<b>Завдання</b>
2/2	1. Вступ. Заняття на воді в системі оздоровлення і реабілітації людини.	Знати визначення і зміст предмету оздоровчі заняття на воді. Заняття на воді в системі оздоровлення і реабілітації людини. Поняття здоров'я та здорового способу життя. Сучасні системи оздоровлення. Оздоровче плавання, його значення та вплив на оздоровлення людини.	Питання
2/2	2. Організація оздоровчих занять на воді.	Знати обладнання і інвентар. Заняття на воді в плавальних басейнах та природному середовищі. Обов'язкові вимоги безпеки під час занять на воді. Перша долікарська допомога.	Питання



2/4	3. Вплив фізичних вправ на організм людини.	Знати особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі. Класифікацію тренувальних навантажень. Фізичні навантаження і регулювання маси тіла.	Питання
2/4	4. Оцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості.	Вміти визначити оптимальну масу тіла. Оцінити стан серцево-судинної та дихальної системи. Визначити рівень витривалості. Контроль і самоконтроль за станом організму в процесі занять.	Питання Завдання
2/4	5. Оздоровчі заняття на воді як засіб профілактики лікування різних захворювань.	Знати основні захворювання серцево-судинної, дихальної та нервової системи. Плавання в ортопедії. Плавання у травматології. Хвороби порушення обміну речовин.	Питання
2/4	6. Основні принципи та методи оздоровчого тренування.	Знати принципи зверхнавантаження, специфічності, систематичності, циклічності, поступовості. Безперервний та інтервальний методи тренування.	Питання
2/4	7. Побудова оздоровчо-тренувальних програм для осіб різного віку та рівня підготовленості.	Вміти складати програми з оздоровчого плавання. Підбирати вправи та складати комплекси з аквабілдингу та аквааеробіки, фрідайвінгу плавати-садхани. Підбирати вправи та складати комплекси лікувального плавання для різних захворювань.	Завдання
2/4	8. Методика проведення оздоровчих занять на воді з дітьми грудного та дошкільного віку.	Знати методику навчання плавання немовлят. Методику плавання по Фірсову. Плавання по методиці Т.І. Осокіної.	Питання
0/6	9. Ігри та розваги на воді в оздоровчому тренуванні.	Знати особливості проведення Ігор для дошкільнят та дітей шкільного віку. Ігор з плавальними рухами. Ігор для вдосконалення окремих елементів техніки спортивного плавання. Ігор для засвоєння стрибків у воду. Ігор для розвитку різних фізичних якостей. Естафет та розваг на воді.	Питання Завдання
0/2 0	10. Техніка і методика навчання плавання кролем на грудях і спині, старту та повороту.	Вивчити окремі елементи техніки плавання і їх узгодження у такій послідовності: рухи ніг; рухи рук і дихання; узгодження рухів рук, ніг і дихання; старт, поворот, засвоєння способу плавання в цілому.	Завдання

0/2 0	11. Техніка і методики навчання плавання способом батерфляй і брас.	Вивчити окремі елементи техніки плавання і їх узгодження у такій послідовності: рухи ніг; рухи рук і дихання; узгодження рухів рук, ніг і дихання; засвоєння способу плавання в цілому.	Завдання
0/6	12. Техніка плавання на боці	Вивчити окремі елементи техніки плавання і їх узгодження у такій послідовності: рухи ніг; рухи рук і дихання; узгодження рухів рук, ніг і дихання; засвоєння способу плавання в цілому.	Завдання
0/4	13. Техніка пірнання в глибину і довжину, подолання водних перешкод	Знати прийоми затримки дихання та вміти зануритися у воду ногами і головою вниз, долати перешкоди, переправлятися за допомогою допоміжних засобів, плавати в одязі.	Завдання
2/6	14. Надання допомоги потерпілому на воді	Вміти надати допомогу потопаючому на воді, знати способи підпливання, підняття з дна, звільнення від захватів, транспортування, техніку застосування штучного дихання.	Питання Завдання
0/2 4	15. Вдосконалення техніки спортивних та прикладних способів плавання.	Вміти плавати кролем на грудях, на спині, дельфіном, брасом, брасом на спині, на боці. Стартувати з тумбочки та води, виконувати повороти і пірнання.	Завдання
0/2 4	16. Заняття по програмі оздоровчого плавання.	Засвоїти 1ступень - попереднє тренування (проливання 200м дистанції будь яким способом без зупинки). 2 ступень - базове тренування (проливання 1000м дистанції будь яким способом без зупинки). 3 ступень - оздоровче тренування (проливання 1500м дистанції будь яким способом без зупинки). 12-ти хвилинний тест Купера.	Завдання
0/1 0	17. Вивчення оздоровчих комплексів та окремих вправ.	Знати та вміти продемонструвати комплекси та окремі вправи з аквааеробіки, аквабілдингу, фрідайвінгу, плавіти-садхани.	Питання Завдання
0/2 0	18. Рухливі ігри, естафети та розваги на воді.	Знати та вміти провести ігри для дошкільнят, ігри для дітей шкільного віку, ігри з плавальними рухами, ігри для вдосконалення окремих елементів техніки спортивного плавання, ігри для засвоєння стрибків у воду, ігри для розвитку різних фізичних якостей. Естафети, розваги.	Питання Завдання

0/2 4	19. Проведення оздоровчих занять на воді для осіб різного віку, статі та рівня підготовленості.	Вміти провести підготовчу, основну та заключну частини заняття з використанням оздоровчого плавання, аквааеробіки, аквабілдингу, фрідайвінгу, плавіти-садхани. Проведення окремих комплексів та вправ у воді.	Завдання
----------	---	---	----------

### Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОП	Програмні компетентності
ЗК 1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 3	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати 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.
ЗК 5	Здатність планувати та управляти часом.
ЗК 10	Здатність бути критичним і самокритичним.
ЗК 11	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК 12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ФК 1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
ФК 2	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
ФК 5	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
ФК 7	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 8	Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
ФК 9	Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
ФК 10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
ФК 11	Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
ФК 12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
ФК 13	Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
ФК 14	Здатність до безперервного професійного розвитку.
ПРН 1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПРН 5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ПРН 6	Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.
ПРН 7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН 8	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
ПРН 9	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.

ПРН 10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
ПРН 13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПРН 14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН 15	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
ПРН 16	Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.
ПРН 17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
ПРН 18	Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.
ПРН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

### Літературні джерела

23. Буртко К.Н. История развития плавания / К.Н. Буртко // Детский тренер. – 2008. - №3. – С. 116-128.
24. Булгакова Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: Астрель: ФСТ, 2005. – 159 с.
25. Викулов А.Д. Плавание / А.Д. Викулов. – М.: Владос пресс, 2004. – 367с.
26. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник / І.Д. Глазирін. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
27. Гончар І.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч II: Учебник. – Одесса: Друк, 2006. – 696 с.
28. Гончар І.Л. Технология обучения плаванию: учеб. пособие для вузов физ. культуры / И.Л. Гончар. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 271 с.
29. Іваськів С.М. Плавання з методикою викладання / С.М. Іваськів. – Т.: ТНПУ, 2003. – 108 с.
30. Каунсилмен Джеймс Е. Спортивное плавание. Пер. с англ. Москва: ФиС, 1982. – 208 с.
31. Люсеро Б. Плавание : 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро. – М.: Эксмо, 2010. – 279 с.

32. Морозов С.Н. Прикладное плавание: учеб. пособие / С.Н. Морозов, Е.А. Табакова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2008. – 23с.
33. Никитский Б.Н. Плавание / Б.Н. Никитский. – М.: Просвещение, 1988. – 301 с.
34. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432с.
35. Осокина Т.И. Как научить детей плавать (пособие для воспитателей) / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.
36. Парфенов В.О. Плавание / В.О. Парфенов. – К.: Высшая школа, 1978. – 286 с.
37. Плавання: навчальний посібник для вчителів загально-освітніх шкіл / Під загальною редакцією професора Ж.Л. Козіної. – Харків. ТОЧКА., 2013. – 292 с.
38. Платонов В.Н. Тренировка плавцов высокого класса / В.Н. Платонов., С.М. Вайцеховский. – М.: ФиС, 1985. – 256 с.
39. Пыжов В.В. Средства повышения эффективности обучения плавания в пионерских лагерях // Плавание: сборник статей, 1986. – 45 с.
40. Скалій О.В. Азбука плавання для батьків та дітей. – Тернопіль: Астон. – 2003 – 72с.
41. Спортивное плавание / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996. – 430 с.
42. Спортивное плавание: путь к успеху : в 2 кн. / под общ. ред. В.Н. Платонова. – К. : Олимп. Лит., 2012. Кн. 1. – 480 с.
43. Спортивное плавание: путь к успеху : в 2 кн. / под общ. ред. В.Н. Платонова. – К. : Олимп. Лит., 2012. Кн. 2. – 544 с.
44. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: навч. посіб. для студ. вищ. закл. фіз. вих. і спорту. – К.: Олімпійська література, 2008. – 232с.

### Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань в процесі заняття.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

### Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль 1 (теми 1-9) усне опитування, тести, завдання	18
Модуль 2 (теми 10-18) тести, завдання	40

Модуль 3 (теми 19) завдання	12
ІНДЗ (теми 1-19)	10
Підсумковий контроль (теми 1-19) – тести, завдання	20

**До Силабусу також готуються матеріали навчально-методичного комплексу:**

- 5) Навчальний контент (розширений план лекцій)
- 6) Тематика та зміст практичних робіт
- 7) Завдання для підсумкового контролю (залікові питання)
- 8) Електронне навчання в системі MODLE