

# ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

з навчальної дисципліни  
«**Фізичне виховання (теорія і методика плавання)**»

**підготовки бакалаврів**

галузі знань **22 Охорона здоров'я**  
спеціальності **227 Фізична терапія, ерготерапія**  
**факультет** фізичної терапії та ерготерапії  
**факультет** післядипломної та заочної освіти

**підгот. Сидорко О. Ю.**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна/заочна	
1	<b>Тема 1. Теорія і методика плавання», як навчальна дисципліна. Основи техніки та техніка спортивного плавання.</b> Конспект самопідготовки. Реферат на тему: 1. Аналіз техніки плавання способом кроль на грудях. 2. Аналіз техніки плавання способом кроль на спині. 3. Аналіз техніки плавання способом брас. 4. Плавання у фізичній терапії та ерготерапії.	8	20
2	<b>Тема 2. Теоретико-методичні основи лікувально-оздоровчого плавання.</b> Розробити комплекси вправ у воді для профілактики та лікування травм і захворювань різних систем організму людини.	6	18
3	<b>Тема 3. Адаптивне плавання.</b> Розробити комплекси вправ для занять плаванням з неповносправними особами різних нозологій.	6	10
	<b>Разом</b>	<b>20</b>	<b>48</b>

## Рекомендована література

### Основна:

1. Віннік Ю. О. Ускладнення комбінованого лікування раку грудної залози / Ю. О. Віннік, Т. В. Ткачук, Ю. С. Ельсаєд // Семейная медицина. – № 3. – 2012. – С. 130–133.
2. Ворончихина И. А. Типология процесса оздоровления лиц зрелого возраста на занятиях водной аэробикой / И. А. Ворончихина, Ю. В. Менхин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С. 62–63.
3. Глазирін І. Д. Плавання : [навч. посіб.] / І. Д. Глазирін. – Київ : Кондор, 2006. – 502 с.

4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.
5. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / Карпман В. Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И. А. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер ; пер. с англ. – 2-е изд., доп. и перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
7. Мухін В. М. Фізична реабілітація [підруч. для студентів ін-тів фіз. виховання] / В. М. Мухін. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 470 с.
8. Одинец Т. Е. Дифференциация средств аквафитнеса в реабилитации женщин с постмастэктомическим синдромом / Т. Е. Одинец // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2016. – № 1(2). – С. 64–74.
9. Одинець Т.Є. Методичні особливості кондиційного плавання в структурі особистісно-орієнтованої програми фізичної реабілітації жінок з постмастектомічним синдромом / Т.Є. Одинець // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2015. – Вип. 129, т. 1. – С. 195–199.
10. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н. Ж. Булгакова Н. С. Морозов, О. И. Попов и др. ; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва : Академия, 2005. – 432 с.
11. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 200 с.
12. Основи фізичної реабілітації / Магльований А., Мухін В., Магльована Г. – Львів, 2006. – 150 с.
13. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Л. М. Шульга. – Київ : Олімпійська література, 2008. – 232 с.
14. Яных Е. А. Аквааэробика / Е. А. Яных, В. А. Захаркина. – Москва : Сталкер, 2006. – 127 с.

#### **Допоміжна:**

15. Брискин Ю. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – Москва : Советский спорт, 2010. – 316 с.
16. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
17. Приступа Е. Н. Спорт инвалидов как составляющая международного олимпийского движения / Приступа Е. Н., Брискин Ю. А., Передерий А. В. // Международная научно-практическая конференция государств – участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта : докл. пленар. заседаний. – Минск : БГУФК, 2010. – С. 66–75.
18. Приступа Є. Формування системи знань про спорт інвалідів / Євген Приступа, Юрій Бріскін, Аліна Передерій // Humanistyczny wymiar kultury fizycznej / red. nauk. Mariusz Zasada [i in.]. Seria: Monografie. – Bydgoszcz ; Lwow ; Warszawa, 2010. – Nr. 12. – S. 245 – 258.

19. Оди́нец Т. Е. Особенности гемодинамических показателей у женщин с постмастэктомическим синдромом с различными уровнями функционального состояния сердечно-сосудистой системы на стационарном этапе реабилитации / Оди́нец Т. Е., Бри́скин Ю. А. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 год, посвящ. 80-летию ун-та, Минск, 30 марта–17 мая 2017 г. – Минск, 2017. – Ч. 4. – С. 164–166.
20. Оди́нець Т. Є. Проблема фізичної реабілітації жінок з постмастектомічним синдромом / Оди́нець Т. Є., Бри́скін Ю. А. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2017. – Вип. 3(22). – С. 595–599.
21. Профілактика порушень постави дітей середнього шкільного віку засобами плавання / Сидорко Олег, Островський Мар'ян, Чаплінський Микола, Островська Наталія, Полегойко Максим, Стефанишин Наталія // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. конф., присвяч. 70-річчю кафедри фіз. виховання і спорту. – Львів, 2018. – С. 117.
22. Сидорко О. Оздоровче плавання як засіб профілактики порушень постави дітей середнього шкільного віку / Сидорко Олег, Кіндзера Анна, Островська Наталія // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 88 – 92.
23. Фирсов З. П. Оздоровительное плавание для всех / З. П. Фирсов // Плавание. – Москва : Физкультура и спорт, 1984.
24. Удосконалення підготовленості студентів педагогічних коледжів до фахової фізкультурно-оздоровчої роботи / Романчишин О. М., Сидорко О. Ю., Чаплінський М. М., Островський М. В., Пітин М. П. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2015. – Вип. 10(65)15. – С. 129–132.
25. Фізична реабілітація : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2012. – 1162 с.
26. Чаплінський М. М. Попередження травматизму та нещасних випадків під час занять плаванням / М. М. Чаплінський // Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді : навч.-метод. посіб. – Л., 2003. – С. 152 – 155.
27. Чаплинский Н. Н. Методика массового обучения плаванию на основе выделения его базовых навыков и элементов / Н. Н. Чаплинский, Ю. И. Радыгин, Н. И. Карзов // Актуальные вопросы спортивного плавания : тез. докл. науч. конф. – Омск : ОГИФК, 1985. – С. 102–105.
28. Odynets T. Effect of individualized physical rehabilitation programs on respiratory function in women with post-mastectomy syndrome / Odynets T., Briskin Y., Pityn M. // Physiother Theory Pract. – 2018. – N 26. – P. 1–8.

29. Odynets T. Psycho-emotional state and quality of life characteristics in women with post-mastectomy syndrome with different types of attitude to the disease / Tetiana Odynets, Yuriy Briskin, Oleh Sydorko // *Physiotherapy Quarterly*. – 2018. – N 1. – P. 9–12.
30. Effect of water physical therapy on quality of life in breast cancer survivors / Tetiana Odynets, Yuriy Briskin, Alina Perederiy, Maryan Pityn, Iryna Svistelnyk // *Physiother Theory Pract.* – 2018. – Vol. 26, N 4. – P. 11–16.
31. Features of heart rate variability in breast cancer survivors with various types of attitude to the disease / Evgen Prystupa, Tetiana Odynets, Yuriy Briskin, Iryna Svistelnyk // *Advances in Rehabilitation=Postępy Rehabilitacji*. – 2018. – Vol. 3. – P. 5–9.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

32. Адаптивний спорт : анот. наук.-темат. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник, Юрій Бріскін. – Вид 4-те, допов. – Львів : [б. в.], 2017. – 218 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6957>
33. Електронний каталог ЛДУФК. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>
34. Електронний репозитарій ЛДУФК. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
35. Оздоровче плавання // Оздоровча рухова активність : анот. бібліогр. покажч. друкованих видань трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2014. – 454 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/243>