

**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** – 07 «Управління та адміністрування».

**Спеціальність** – 073 Менеджмент

**Освітня-професійна програма** – Менеджмент

**Кількість кредитів:**

9 кредитів – 270 год., з них практичних – 90 год., самостійної роботи студента – 180 год.

**Форма навчання** – денна, заочна.

**Рік підготовки** – 1 курс, семестр – 1,2.

**Компонент освітньої програми** – вибіркова

**Дні занять** – відповідно розкладу.

**Консультації** – відповідно до графіку навчального процесу.

**Мова викладання** – Українська.

**Керівники курсу:**

**Сидорко Олег Юрійович** – канд. пед. наук, професор кафедри водних та неолімпійських видів спорту,

**Полегойко Максим Борисович** – викладач кафедри водних та неолімпійських видів спорту

**Контактна інформація**

Адреса: 79005, вул. Дудаєва, 8, м. Львів. ауд.20., кафедра водних та неолімпійських видів спорту.

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

## Опис дисципліни

**Метою** дисципліни є зміцнення здоров'я студентської молоді, формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, її фізкультурно-оздоровчих знань, умінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих фахівців з менеджменту з метою провадження управлінської та адміністративної діяльності для задоволення потреб різного контингенту населення.

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

- ознайомити студентів з теоретичними положеннями про необхідність фізичного удосконалення людини, здорового способу життя, застосування плавання в системі фізичного виховання і управлінської та адміністративної діяльності, з технікою пересування у водному середовищі за допомогою спортивних та прикладних способів плавання, методикою початкового навчання плаванню, з основами прикладного плавання;

- сформувати освітньо-педагогічні уміння для вирішення завдань використання плавання з метою фізичного удосконалення та оздоровлення у різних ланках управлінської та адміністративної діяльності.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати:** організаційні основи застосування плавання з метою фізичного удосконалення та оздоровлення в умовах провадження управлінської та адміністративної діяльності, техніку спортивних способів та прикладних способів плавання, базові положення методики початкового навчання плаванню, способи надання кваліфікованої допомоги потерпілим на воді;

**вміти:** застосовувати засоби плавання з метою самовдосконалення фізичного стану, організувати заняття з плавання для початкового навчання, удосконалення фізичного розвитку, оздоровлення та відпочинку різного контингенту людей.

### Формування програмних компетентностей

1. Здатність застосовувати знання та уміння для ведення здорового способу

життя, використання плавання в системі фізичного виховання різних груп населення, в тому числі, працівників сфери управління та адміністрування.

2. Здатність працювати в команді та спілкуватись з представниками інших професійних груп різного рівня.

3. Здатність до пошуку, аналізу інформації щодо новітніх способів рухової активності, в тому числі у воді, та використання її у процесі життєдіяльності.

4. Здатність організовувати заняття з рухової активності з використанням засобів плавання для фізичного удосконалення та оздоровлення людини.

5. Уміння застосовувати сучасні засоби, методи та технології під час фізкультурно-оздоровчої діяльності.

6. Уміння використовувати системний підхід при визначенні обсягів фізичного навантаження для осіб, які застосовують засоби плавання з метою фізичного самовдосконалення і оздоровлення.

## **ЛІТЕРАТУРНІ ДЖЕРЕЛА**

### **Основна:**

1. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. – Минск: Четыре четверти. Экоперспектива, 1998. – 352 с.
2. Оздоровче плавання : навч. посіб. /Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Марян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017 – 200с.
3. Полатайко Ю.О. Плавання.- Івано-Франківськ: Плай, 2004.- 259 с.
4. Плавание / за ред. Платонова В.М. (російською мовою). – Київ, Олімпійська література. 2000. – 495 с.
5. Спортивное плавание / Под ред. Булгаковой Н.Ж. –М.:ФОН, 1996.– 430 с.
6. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2кн / под общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2011 – Кн1 / пер. с англ. (ГЛ1 – 8) И. Андреев – 486с.: ил.

### **Додаткова:**

7. Сидорко О. Ю. Засоби відновлення і стимуляції працездатності плавців : лекція / Сидорко О. Ю., Чаплінський М. М. - Львів, 2018. - 25 с.

8. Чаплінський М. М. Організація та планування процесу початкового навчання плаванню : лекція / Чаплінський М. М., Сидорко О. Ю. - Львів, 2018. - 10 с.
9. Чаплінський М. М. Основи техніки плавання : лекція / Чаплінський М. М., Сидорко О. Ю. - Львів, 2018. - 14 с.
10. Чаплінський М. М. Техніка плавання способом брас : лекція / Чаплінський М. М., Сидорко О. Ю. - Львів, 2018. - 53 с.

### **Інформаційні ресурси інтернет**

Бібліотека ЛДУФК імені Івана Боберського, інтернет-ресурси.

Репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського: <http://repository.ldufk.edu.ua/>

### **Політика оцінювання**

Після проходження курсу навчання студентам виставляється залік. Оцінювання знань та умінь студентів здійснюється за результатами складання практичних нормативів. По закінченні курсу виставляється залік.

### **Оцінювання**

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

### **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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного	не зараховано з можливістю

		складання	повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## ДОДАТОК

### Навчальний контент

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовий модуль 1.</b>												
<b>Початкове навчання техніці плавання.</b>												
<b>Тема 1.</b> Вправи для загального розвитку, спеціальні та імітаційні вправи на суші. Засвоєння водного середовища. Основи техніки плавання.	34	-	10	-	-	24	88	-	8	-	-	80
<b>Тема 2.</b> Техніка спортивного плавання. Вивчення техніки плавання способами кроль на грудях і кроль на спині.	146	-	50	-	-	96	92	-	6	-	-	86
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>180</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>120</b>	<b>180</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>166</b>
<b>Змістовий модуль 2.</b>												
<b>Засвоєння техніки плавання способами кроль на грудях і кроль на спині.</b>												

<b>Тема 3.</b> Вивчення техніки стартів і поворотів при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині	36		8	-	-	28	44	-	4	-	-	40
<b>Тема 4.</b> Удосконалення техніки плавання способами кроль на грудях і кроль на спині	50		22	-	-	32	46	-	6	-	-	40
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>90</b>	-	<b>30</b>	-	-	<b>60</b>	<b>90</b>	-	<b>10</b>	-	-	<b>80</b>
<b>Разом годин</b>	<b>270</b>	-	<b>90</b>	-	-	<b>180</b>	<b>270</b>	-	<b>24</b>	-	-	<b>246</b>

### **Змістовий модуль 1.**

#### **Початкове навчання техніці плавання.**

**Тема 1.** Вправи для загального розвитку, спеціальні, підготовчі та імітаційні вправи на суші. Засвоєння водного середовища. Основи техніки плавання.

Техніка безпеки при проведенні занять з плавання.

Вивчення вправ для загального розвитку, спеціальних, підготовчих та імітаційних вправ на суші. Послідовність застосування вправ для загального розвитку при розминанні на суші. Імітаційні вправи для засвоєння водного середовища.

Перевірка початкового рівня плавальної підготовки. Засвоєння водного середовища.

Гідростатика плавання. Фізичні якості води. Основні поняття біомеханіки спортивного плавання. Сили опору води. 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.

**Тема 2.** Техніка спортивного плавання. Вивчення техніки плавання способами кроль на грудях і кроль на спині.

Загальна характеристика спортивних способів плавання (кроль на грудях, кроль на спині). Техніка плавання спортивними способами: рухи ногами, рухи руками і дихання, рухи тулубом, узгодження рухів. Моделі раціональної техніки плавання спортивними способами (фазовий склад рухів, межеві моменти фаз, мета та завдання рухів за фазами).

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 елемента техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання).

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 (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.

## **Змістовий модуль 2.**

### **Засвоєння техніки плавання способами кроль на грудях і кроль на спині.**

#### **Тема 3..Вивчення техніки стартів і поворотів при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині**

Загальна характеристика техніки виконання старту при плаванні кролем на грудях і на спині. Техніка виконання старту з тумбочки. Фазовий склад рухів. Мета, характеристика рухів. Особливості виконання старту при плаванні кролем на грудях. Техніка старту з води при плаванні на спині. Спеціальні вправи для вивчення техніки старту з тумбочки і води.

Загальна характеристика техніки виконання поворотів при плаванні спортивними способами кроль на грудях і кроль на спині. Техніка виконання повороту (фазовий склад, характеристика рухів) при плаванні спортивними способами кроль на грудях і кроль на спині. Спеціальні вправи для вивчення техніки поворотів.

#### **Тема 4. Удосконалення техніки плавання способами кроль на грудях і кроль на спині**

Імітаційні та спеціальні вправи для удосконалення елементів техніки плавання та техніки плавання в повній координації способами кроль на грудях і кроль на спині. Застосування спеціальних підтримуючих засобів для вивчення та удосконалення техніки плавання даними спортивними способами. Вправи на тренажерах для удосконалення елементів техніки та техніки плавання в повній координації.