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:
Денна форма 9 кредитів – 270 год., з них практичних – 110 год., самостійної роботи студента – 160 год.
Форма навчання – денна, заочна.
Рік підготовки – 4 курс, семестр – 7,8.
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

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, організовувати 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 навантаженні 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:

1. Імас Є. Неолімпійський спорт: проблеми та перспективи розвитку / Євгеній Імас, Ольга Борисова, Ірина Когут // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. - 2016. - № 2. - С. 145-152.
2. Сидорко О. Ю. Засоби відновлення і стимуляції працездатності плавців : лекція / Сидорко О. Ю., Чаплінський М. М. - Львів, 2018. - 25 с.
3. Чаплінський М. М. Організація та планування процесу початкового навчання плаванню : лекція / Чаплінський М. М., Сидорко О. Ю. - Львів, 2018. - 10 с.
4. Чаплінський М. М. Основи техніки плавання : лекція / Чаплінський М. М., Сидорко О. Ю. - Львів, 2018. - 14 с.
5. 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),	для заліку

		практики	
90 – 100	**A**	відмінно	зараховано
82-89	**B**	добре	
75-81	**C**		
68-74	**D**	задовільно	
61-67	**E**		
35-60	**FX**	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	**F**	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
Змістовий модуль 1. **Плавання спортивними способами. Прикладне плавання**												
Тема 1. Удосконалення техніки плавання спортивними способами	60	-	30	-	-	30	56	-	6	-	-	50

плавання.												
Тема 2. Навчання техніці прикладних способів плавання (брас на спині, «на боці»)	60	-	30	-	-	30	64	-	8	-	-	56
Разом за змістовим модулем 1	**120**	**-**	**60**	**-**	**-**	**60**	**120**	**-**	**14**	**-**	**-**	**106**
Змістовий модуль 2. **Прикладне плавання. Пересування у водному середовищі. Рятування потерпілих на воді.**												
Тема 3..Техніка пірнання. Навчання способів пересування на воді і під водою.	60		10	-	-	50	74	-	8	-	-	66
Тема 4. Рятування потерпілих на воді. Надання першої медичної допомоги при утопленні.	90		40	-	-	50	76	-	8	-	-	68
Разом за змістовим модулем 2	**150**	**-**	**50**	**-**	**-**	**100**	**150**	**-**	**16**	**-**	**-**	**134**
Разом годин	**270**	**-**	**110**	**-**	**-**	**160**	**270**	**-**	**30**	**-**	**-**	**240**

Змістовий модуль 1.

Плавання спортивними способами. Прикладне плавання

Тема 1. Удосконалення техніки плавання спортивними способами плавання.

Імітаційні та спеціальні вправи для удосконалення елементів техніки плавання та техніки плавання в повній координації спортивними способами. Застосування спеціальних підтримуючих засобів для удосконалення техніки плавання. Вправи на тренажерах для удосконалення елементів техніки та техніки плавання в повній координації.

Тема 2. Навчання техніці прикладних способів плавання (брас на спині, «на боці»).

Подолання водних перешкод перепливанням та за допомогою підтримуючих засобів. Вибір способу плавання. Техніка прикладних способів плавання (на боці, брасом на спині).

Тема 3..Техніка пірнання. Навчання способів пересування на воді і під водою.

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.

Тема 4. Рятування потерпілих на воді. Надання першої медичної допомоги при утопленні.

Методика рятування потерпілих на воді. Засоби попередження нещасних випадків на воді. Послідовність дій при рятуванні на плаву. Підпливання до потопаючого. 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.