

Форма № Н - 3.04у

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО
Навчально-науковий інститут механічної інженерії, транспорту
та природничих наук
Кафедра здоров'я людини та фізичної культури

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної
та методичної роботи

Віктор КОСТІН

« 27 » / 08 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВОК-5 ОЗДОРОВЧЕ ПЛАВАННЯ ТА ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЯ

освітній ступінь «Бакалавр»

спеціальність 227 – «Фізична терапія, ерготерапія»

освітньо-професійна програма «Фізична терапія, ерготерапія»

КРЕМЕНЧУК 2024

Робоча програма навчальної дисципліни «Оздоровче плавання та гідрокінезотерапія» розроблена на основі освітньо-професійної програми «Фізична терапія, ерготерапія», підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» та відповідних нормативних документів.

Робочу програму розробили: ст. викл. каф. ЗЛФК,



Світлана СОРОКІНА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової кафедри освітньо-професійної програми «Фізична терапія, ерготерапія», спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» – кафедри здоров'я людини та фізичної культури,

протокол № 1 від «27» 08 2024 р.

Гарант освітньо-професійної програми _____

 Олена АНТОНОВА

Завідувач кафедри _____

 Олена АНТОНОВА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні методичної комісії КрНУ зі спеціальності 227 – «Терапія та реабілітація»,

протокол № 1 від «27» 08 2024 р.

Голова методичної комісії _____

 Олена АНТОНОВА

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Галузь знань <u>22 «Охорона здоров'я»</u> (шифр і назва)	Вибіркова	
Модулів – 1	Спеціальність <u>227 «Фізична терапія, ерготерапія»</u> (шифр і назва)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 1		4-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання		Семестр	
Загальна кількість годин – 150		7-й	-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 6	Освітній ступінь: <u>бакалавр</u>	Лекції	
		20 год.	год.
		Практичні, семінарські	
		30 год.	год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		100 год.	год.
Індивідуальні завдання:			
Вид контролю: диф.залік			

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:
для денної форми навчання – 0,5

* 1 кредит = 30 год.

Кількість кредитів = $\frac{\text{загальна кількість годин}}{30}$

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Оздоровче плавання та гідрокінезотерапія» є надати уявлення про теорію та методику занять з оздоровчого плавання. Навчити основним закономірностям, принципам, методам, засобам теорії та методики оздоровчого плавання. Сприяти формуванню визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема: здатність враховувати медичні аспекти у практиці гідрокінезотерапії; здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з гідрокінезотерапії; здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми засобами гідрокінезотерапії. Мета освітньої компоненти відповідає цілям сталого розвитку (Ціль 3 Міцне здоров'я і благополуччя) – «Забезпечення здорового способу життя та добробуту людей будь-якого віку».

Завданням дисципліни «Оздоровче плавання та гідрокінезотерапія» є вивчення теоретичних основ і оволодіння методикою оздоровчого плавання. Навчити майбутніх фізичних терапевтів підбирати та використовувати програми гідрокінезотерапії залежно від наявних патологій у пацієнтів. Ознайомити здобувачів із основними принципами ерготерапії. Навчити планувати етапи проведення курсу гідрокінезотерапії, основувшись на фізичних здібностях пацієнтів та наявних обмежень. У процесі навчання здобувачі вчать аналізувати та визначати наявні порушення у пацієнтів, їх фізичні здібності, фізичний розвиток, супутні патології та основувшись на цьому підбирати індивідуальну програму занять з гідрокінезотерапії. Опанувати практичними навичками з даної дисципліни, які необхідні для того, щоб ефективно організувати процес реабілітації пацієнтів з різними нозологіями.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен **знати**:

- історію розвитку та становлення гідрокінезотерапії як методу відновлення; основні принципи проведення гідрокінезотерапії; особливості планування курсу з гідрокінезотерапії; особливості ввідної, основної та заключної частин проведення занять; вплив водного середовища на різні органи та системи організму; хімічний склад води; фізичні властивості води;

- основні методики гідрокінезотерапії; методи оцінки фізичної підготовки людей до занять у водному середовище; патогенез, клініку, етіологію захворювань; поняття про типи статури у людей: ендоморфний, екторморфний та мезоморфний типи тілобудови; особливості планування занять в залежності від типу статури; особливості роботи м'язового апарату людини у водному середовище;

- види опору води та їх характеристика; поняття про гідростатичний тиск; особливості проведення занять в залежності від температури водного середовища; вплив гідрокінезотерапії, що проводиться у відкритих водоймах; механізми впливу фізичних вправ у воді; тонізуючий вплив занять; трофічний вплив занять; компенсаторний вплив занять;

- основні показання та протипоказання до занять у водному середовище;

принципи дозування навантаження при різних методиках проведення занять та в залежності від наявних патологій у пацієнтів; вплив занять у воді на гнучкість, м'язову силу, витривалість, моторику; види басейнів для занять; характеристику навчальних басейнів; характеристику гідротерапевтичних басейнів; характеристику глибоких басейнів;

– особливості проведення індивідуальних та групових занять у басейнах; методичні особливості розташування пацієнтів при груповому методів проведення занять; принципи набору в групу та методи тестування, які при цьому використовуються; характеристику басейнів; особливості підбору методики занять;

– захворювання серцево-судинної системи: етіологія, клініка; методичні особливості проведення занять при серцево-судинній патології; тривалість занять, інтенсивність, періоди відпочинку; структуру розминки, основної та заключної частин занять; застережливі заходи; ожиріння та методика проведення занять гідрокінезотерапії залежно від стадії ожиріння та особливостей перерозподілу жирової тканини по організму;

– захворювання опорно-рухового апарату: етіологія, клініка; методичні особливості проведення занять при захворюваннях суглобів; тривалість занять, інтенсивність, періоди відпочинку; структуру розминки, основної та заключної частин занять; застережливі заходи; методи оцінки позитивного впливу від занять гідрокінезотерапії;

– водне витяжіння; особливості роботи апарату для водного витяжіння; показання та протипоказання; дозування процедури витяжіння залежно від наявних патологій; вплив витяжіння на організм людей; поєднання витяжіння з іншими методами реабілітації хворих; застережливі заходи;

– допоміжний інвентар, що використовується під час занять у водному середовищі; інвентар для полегшення роботи у водному середовищі; інвентар для збільшення навантаження під час роботи у водному середовищі; особливості підбору інвентарю;

вміти :

– оцінювати фізичні можливості пацієнта перед проведенням гідрокінезотерапії, беручи до уваги супутні захворювання;

– складати індивідуальний план занять з гідрокінезотерапії та визначати очікуваний результат тренувань;

– підбирати вправи в залежності від наявних захворювань та їх клінічних проявів;

– правильно визначати інтенсивність занять, тривалість та частоту;

– використовувати функціональні тести для оцінки змін у роботі організму під впливом занять;

– забезпечити безпеку проведення занять з гідрокінезотерапії;

– мотивувати та заохотити пацієнтів до занять;

– підбирати спеціальні методики занять ґрунтуючись на наявних захворюваннях;

– правильно підбирати необхідний інвентар, що буде використовуватись

на заняттях;

- диференціювати роботу м'язів під час виконання різних вправ;
- розробляти вправи для ввідної частини занять;
- розробляти вправи для основної частини занять;
- розробляти вправи для заключної частини занять;
- навчити пацієнтів самостійно займатися гідрокінезотерапією;
- надавати першу невідкладну допомогу;
- проводити гідрокінезотерапію з метою загартування.

Навчальна дисципліна має на меті сформувати та розвинути наступні компетентності здобувачів, необхідні для подальшої професійної діяльності:

Інтегральна компетентність:

ІК. Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичною терапією та ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.

¶ ***Загальні компетентності:***

¶ ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові) компетентності:

ФК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

ФК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

ФК 04. Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

ФК 05. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.

ФК 07. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.

ФК 08. Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

ФК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним і можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

ФК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати.

ФК 12. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

Програмні результати навчання:

ПРН 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПРН 05. Надавати долікарську допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; вибирати оптимальні методи та засоби збереження життя.

ПРН 06. Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі, трактувати отриману інформацію.

ПРН 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

ПРН 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.

ПРН 11. Здійснювати заходи ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Оздоровче плавання та гідрокінезотерапія як засоби профілактики та лікування різних захворювань

Тема 1. Основи плавання та гідрокінезотерапії. Історичний розвиток гідрокінезотерапії. Походження гідрокінезотерапії як методу відновлення організму. Визначення гідрокінезотерапії. Основні принципи гідрокінезотерапії. Хімічні та фізичні властивості води. Вплив сили виштовхування на організм людини. Види опору водного середовища. Лобовий опір та його характеристика. Вихровий опір та його характеристика. В'язкий опір та його характеристика. Типи статур та особливості гідрокінезотерапії залежно від типу статури людини. Гідростатичний тиск та його вплив на тіло людини. Температура води та зміни, що відбуваються в організмі залежно від температури водного середовища. Механізми впливу фізичних вправ у водному середовищі.

Тема №2. Показання та протипоказання до занять з плавання та гідрокінезотерапії. Види басейнів. Показання до занять гідрокінезотерапією. Протипоказання до занять гідрокінезотерапією з боку серцево-судинної, нервової, ендокринної систем та опорно-рухового апарату. Види басейнів для занять. Навчальний басейн та його характеристика. Гідротерапевтичний басейн та його характеристика. Глибокий басейн та його характеристика. Особливості занять у відкритих водоймах.

Тема №3. Умови проведення занять з гідрокінезотерапії. Форма та розмір басейнів. Глибина водойм. Особливості поверхні дна. Температура повітря та води. Гігієнічні показники басейну. Спортивний інвентар. Тривалість та дозування занять. Залежність глибини басейну від виду рухової активності під час занять. Вплив різних показників температури на тіло людини. Санітарні норми води. Водні гантелі та їх характеристика. Водна штанга. Водні палки. Резинові амортизатори. Аквапояс. Залежність тривалості занять від наявного діагнозу та самопочуття пацієнтів.

Тема №4. Основні види гідрокінезотерапії. Таласотерапія та сутність методу. Методика послідовності процедури таласотерапії. Механічний вплив таласотерапії. Хімічний вплив таласотерапії. Фізичний вплив таласотерапії. Умови проведення таласотерапії. Показання та протипоказання. Дельфінотерапія: сутність методу, умови проведення, показання та протипоказання. Оздоровче плавання: суть методу та умови проведення, показання та протипоказання. Загартування водою. Суть методу. Умови проведення. Показання та протипоказання.

Тема №5. Різновиди аеробіки у воді. Аквааеробіка. Суть методу. Різновиди аквааеробіки. Умови проведення. Показання та протипоказання. Особливості побудови занять. Аквафітнес. Суть методу та різновиди. Умови проведення. Показання та протипоказання. Аквагімнастика. Суть методу. Основні вправи аквагімнастики. Умови проведення. Показання та протипоказання.

Тема №6. Особливості побудови занять з гідрокінезотерапії. Вибір програми занять. Схема структури, тривалості та інтенсивності занять для різних груп. Альтернативні підходи до водних вправ. Розминка та особливості її проведення. Основні вправи, що виконуються під час розминки. Структура розминки. Приблизний комплекс вправ для розминки. Відновний етап проведення занять. Особливості вправ у відновному етапі. Напруження та розслаблення. Візуалізація. Вправи для заминки. Методичні вказівки до вправ. Основна частина заняття. Приклади побудови заняття. Методичні вказівки до проведення основної частини занять.

Тема №7. Підводне витяжіння. Підводне витяжіння. Показання та протипоказання. Застережливі заходи. Підготовка до витяжіння. Умови проведення. Особливості системи для витяжіння. Тривалість витяжіння. Дозування маси витяжіння. Очікувані результати витяжіння.

Тема №8. Заняття гідрокінезотерапією з особами літнього віку. Особливості проведення занять з особами літнього віку. Протипоказання до проведення занять. Методика проведення заняття з гідрокінезотерапії. Режим занять гідрокінезотерапією. Занести результати в робочий зошит.

Тема №9. Оздоровче плавання для вагітних жінок. Періоди розвитку плода (триместри). Характеристика періодів, фізіологічні зміни в організмі жінки відповідно до певного періоду. Тривалість заняття, пульсові зони, особливості проведення занять, вибір силового обладнання. Практика оволодіння спеціальними дихальними вправами. Протипоказання до занять.

Тема №10. Імітація (демонстрація) рухів інструктором. Керівництво групою. Вербальні та невербальні команди інструктором. Метод дзеркального показу. Відпрацювання техніки виконання вправ інструктором. Відпрацювання подачі команд інструктором при зміні рухів і напрямків роботи. Практика керівництва групою. Рухові помилки і корекція техніки виконання рухів на групі.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	ла а б	ін д	с.р		л	п	ла б	інд	с.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Оздоровче плавання та гідрокінезотерапія як засоби профілактики та лікування різних захворювань												
Тема 1.	15	2	3	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Тема 2.	15	2	3	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Тема 3.	15	2	3	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Тема 4.	15	2	3	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Тема 5.	15	2	3	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Тема 6.	15	2	3	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Тема 7.	15	2	3	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Тема 8.	15	2	3	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Тема 9.	15	2	3	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Тема №10.	15	2	3			10						
Разом за змістовим модулем 1	150	20	30	-	-	100	-	-	-	-	-	-
Усього годин	150	20	30	-	-	100	-	-	-	-	-	-

5. Темі практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основи плавання та гідрокінезотерапії. Основні принципи гідрокінезотерапії. Хімічні та фізичні властивості води. Вплив сили виштовхування на організм людини. Види опору водного середовища. Лобовий опір та його характеристика. Вихровий опір та його характеристика. В'язкий опір та його характеристика. Типи статур та особливості гідрокінезотерапії залежно від типу статури людини. Гідростатичний тиск та його вплив на тіло людини. Температура води та зміни, що відбуваються в організмі залежно від температури водного середовища. Механізми впливу фізичних вправ у водному середовищі.	3
2	Показання та протипоказання до занять з плавання та гідрокінезотерапії. Види басейнів. Показання до занять гідрокінезотерапією. Протипоказання до занять гідрокінезотерапією з боку серцево-судинної, нервової, ендокринної систем та опорно-рухового апарату. Види басейнів для занять. Навчальний басейн та його	3

	характеристика. Гідротерапевтичний басейн та його характеристика. Глибокий басейн та його характеристика. Особливості занять у відкритих водоймах.	
3	Умови проведення занять з гідрокінезотерапії. Форма та розмір басейнів. Глибина водойм. Особливості поверхні дна. Температура повітря та води. Гігієнічні показники басейну. Спортивний інвентар. Тривалість та дозування занять. Залежність глибини басейну від виду рухової активності під час занять. Вплив різних показників температури на тіло людини. Санітарні норми води. Водні гантелі та їх характеристика. Водна штанга. Водні палки. Резинові амортизатори. Аквапояс. Залежність тривалості занять від наявного діагнозу та самопочуття пацієнтів.	3
4	Основні види гідрокінезотерапії. Таласотерапія та сутність методу. Методика послідовності процедури таласотерапії. Механічний вплив таласотерапії. Хімічний вплив таласотерапії. Фізичний вплив таласотерапії. Умови проведення таласотерапії. Показання та протипоказання. Дельфінотерапія: сутність методу, умови проведення, показання та протипоказання. Оздоровче плавання: суть методу та умови проведення, показання та протипоказання. Загартування водою. Суть методу. Умови проведення. Показання та протипоказання.	3
5	Різновиди аеробіки у воді. Аквааеробіка. Суть методу. Різновиди аквааеробіки. Умови проведення. Показання та протипоказання. Особливості побудови занять. Аквафітнес. Суть методу та різновиди. Умови проведення. Показання та протипоказання. Аквагімнастика. Суть методу. Основні вправи аквагімнастики. Умови проведення. Показання та протипоказання.	3
6	Особливості побудови занять з гідрокінезотерапії. Вибір програми занять. Схема структури, тривалості та інтенсивності занять для різних груп. Альтернативні підходи до водних вправ. Розминка та особливості її проведення. Основні вправи, що виконуються під час розминки. Структура розминки. Приблизний комплекс вправ для розминки. Відновний етап проведення занять. Особливості вправ у відновному етапі. Напруження та розслаблення. Візуалізація. Вправи для заминки. Методичні вказівки до вправ. Основна частина заняття. Приклади побудови заняття. Методичні вказівки до	3

	проведення основної частини занять.	
7	Підводне витяжіння. Підводне витяжіння. Показання та протипоказання. Застережливі заходи. Підготовка до витяжіння. Умови проведення. Особливості системи для витяжіння. Тривалість витяжіння. Дозування маси витяжіння. Очікувані результати витяжіння.	3
8	Заняття гідрокінезотерапією з особами літнього віку. Особливості проведення занять з особами літнього віку. Протипоказання до проведення занять. Методика проведення заняття з гідрокінезотерапії. Режим занять гідрокінезотерапією. Занести результати в робочий зошит.	3
9	Оздоровче плавання для вагітних жінок. Періоди розвитку плода (триместри). Характеристика періодів, фізіологічні зміни в організмі жінки відповідно до певного періоду. Тривалість заняття, пульсові зони, особливості проведення занять, вибір силового обладнання. Практика оволодіння спеціальними дихальними вправами. Протипоказання до занять.	3
10	Імітація (демонстрація) рухів інструктором. Керівництво групою. Вербальні та невербальні команди інструктором. Метод дзеркального показу. Відпрацювання техніки виконання вправ інструктором. Відпрацювання подачі команд інструктором при зміні рухів і напрямків роботи. Практика керівництва групою. Рухові помилки і корекція техніки виконання рухів на групі.	3
	Разом:	30

6. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		
3		

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Властивості водного середовища. Властивості водного середовища. Опірність, теплопровідність,	10

	гідростатичний тиск, виштовхувальна сила.	
2	Заняття гідрокінезотерапією в дитячих групах. Форми проведення занять (групові та індивідуальні). Методика проведення занять з дітьми різного віку. Тренування на «неглибокій», «середній» та «глибокій» воді. Режим занять гідрокінезотерапією. Практика оволодіння широким арсеналом засобів.	10
3	Правила допуску пацієнтів до басейнів. Гігієнічні основи гідрокінезотерапії. Гідрокінезотерапія на санаторно-курортному етапі лікування. Способи визначення самопочуття пацієнтів під час проведення гідрокінезотерапії.	10
4	Гідрокінезотерапія при захворюваннях серцево-судинної, дихальної систем та в неврології. Особливості проведення занять. Показання до занять та протипоказання. Неврологічні захворювання. Вплив водного середовища на нервову систему. Пульсої зони, тривалість заняття. Особливості проведення занять. Показання до занять та протипоказання.	10
5	Заняття у відкритих водоймах, їх характеристика. Біомеханічні особливості роботи м'язів у водному середовищі.	10
6	Методика проведення підготовчої та заключної частин. Методика проведення підготовчої частини (розминки), основної частини і заключної частини (стрейчінг). Вправи, що включаються в розминку, і заключну частину (стрейчінг). Методика проведення силової частини заняття, яка входить до складу основної частини.	10
7	Методика проведення основної частини заняття (силовий блок). Складання і розучування комбінацій з різним силовим обладнанням (гантелі, нудли). Схема силового блоку для рук, який входить до складу основної частини. Чотири компоненти силового блоку. Відпрацювання техніки виконання вправ інструктором на суші.	10
8	Методика проведення занять (інтервальний та коловий методи). Методика проведення заняття з гідрокінезотерапії інтервальним методом. Способи складання і розучування комбінацій з обладнанням і без. Складання та відпрацювання комплексу вправ на суші і у воді. Цілі і завдання інтервального тренування. Методика проведення заняття з гідрокінезотерапії коловим	10

	методом. Способи складання і розучування комбінацій з обладнанням і без. Складання та відпрацювання комплексу вправ на суші і у воді. Цілі і завдання колового тренування.	
9	Методика проведення занять. Методи проведення заняття з гідрокінезотерапії. Метод «лінійної прогресії» або фристайл. «Комбінаторний метод» проведення заняття. Способи складання і розучування комбінацій з обладнанням і без. Складання та відпрацювання зв'язок на суші і у воді. Відпрацювання техніки виконання вправ інструктором на суші. Логічна побудова зв'язок «від простого до складного». Методика проведення розминки, основної частини і заключної частини (стрейчінг). Вправи, що включаються в розминку, і заключну частину (стрейчінг).	10
10	Надання першої медичної допомоги при втопленні.	
	Разом	100

8. Індивідуальне завдання – виконати індивідуальне практичне завдання. Написати реферат на обрану тему.

9. Методи навчання - методи проектного та проблемного навчання, методи показу, розказу, наочні.

Діяльність студента:

- слухання лекцій;
- виступ з повідомленням на практичному занятті;
- виголошення доповіді на практичному занятті;
- участь у дискусії на практичних заняттях;
- самостійне конспектування додаткової літератури та її аналіз.

10. Методи контролю – традиційні та тестові контрольні роботи для оперативного, поточного, підсумкового контролю, усне опитування, виконання залікового індивідуального завдання.

11. Розподіл балів, які отримують студенти для диф. заліку

Поточне тестування, самостійна та індивідуальна робота							ІНДЗ	Сума
Змістовий модуль №1								
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7-10	12	100
10	10	10	10	10	10	28		

T1, T2 ... T10 – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами і критерії оцінювання

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання	Рівень компетентості	Оцінка за національною шкалою (іспит, диференційовани й залік, курсовий проєкт (робота))
90-100	A	відмінно	Здобувач виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Здобувач вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
74-81	C	добре	Здобувач вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок		
64-73	D	задовільно	Здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно

60-63	Е	достатньо	Здобувач володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Здобувач володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептив но-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Здобувач володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		

12. Методичне забезпечення

1. Опорний конспект лекцій.
2. Тестові завдання для поточного контролю знань.
3. Таблиці та плакати.
4. Електронні навчальні посібники і підручники.

13. Рекомендована література

Базова

1. Бурла О. М. Плавання. Прискорений курс навчання : навч. посіб. Вид. 2-ге, випр. і доп. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 156 с.
2. Використання елементів підводного плавання для прискорення процесу навчання плаванню [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення плавання / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Н. А. Дакал, В. М. Назарук, В. М. Парахонько, О. В. Антонюк. Електронні текстові данні (1 файл: 86,89 Кбайт). Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 24 с
3. Дакал Н. А., Смірнов К. М., Щеглов Є. М. Початкове навчання плаванню. Методичні рекомендації. К.: НТУУ «КПІ», 2012. 56 с.
4. Лашко В. П., Сідаш О. О., Астахов В. А., Плавання. Теорія та методика: навч.-метод. посіб. для студентів II-го курсу денної та заочної форми навчання. ДДІФКС. Дніпропетровськ, 2015. 189 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-31-P1-15.pdf>
5. Методичні рекомендації до практичних занять для студентів, які не вміють плавати «Психологічна підготовка при навчанні плаванню» для викладачів, студентів та інструкторів [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. В. М. Назарук, О. Г. Черевичко. Електронні текстові дані (1 файл: 149 Кбайт). Київ : НТУУ «КПІ», 2012.

6. Оптимізація процесу навчання плаванню засобами аквафітнесу [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення плавання / КПШ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Н. А. Дакал, О. Г. Черевичко, О. Ю. Каліщук. Електронні текстові дані (1 файл: 114,29 Кбайт). Київ: КПШ ім. Ігоря Сікорського, 2017. 26 с.
4. Початкове навчання плаванню [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичних занять для студентів, які не вміють плавати / НТУУ «КПШ»; уклад. Н. А. Дакал, Смірнов К. М., Є. М. Щеглов. Електронні текстові дані (1 файл: 5,72 Кбайт). Київ: НТУУ «КПШ», 2012.
9. Плавання з методикою викладання. Навчально-методичний посібник. Укладачі: М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк. Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича. Чернівці, 2020. 216 с.
10. Ремзі І. В., Аксьонов В. В., Аксьонов Д. В. Методика навчання плаванню: навч.-метод. посіб. «Харківська гуманітарно-педагогічна академія». Харків, 2020. 143 с.
11. Фізичне виховання. Формування спеціальних умінь та навичок у процесі навчання плаванню [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до вивчення дисципліни для студентів навчального відділення плавання / НТУУ «КПШ»; уклад.: Хіміч І. Ю., Черевичко О.Г., Качалов О. Ю. Електронні текстові дані (1 файл: 1,4 Мбайт). Київ : НТУУ «КПШ», 2012. 69 с.
12. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПШ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Дакал Н. А., Хіміч І. Ю., Антонюк О. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Зубко В. В., Качалов О. Ю., Муравський Л. В. Київ: КПШ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 216 с

Допоміжна

1. Куш О.С., Кулик І.Г., Славінська Т.М., Сорокіна С.О. Обсяги рухової активності, як чинник здорового способу життя. «Наукові інновації та передові технології» (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»): журнал. 2024. № 12(40) 2024 С.1142–1151. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-12\(40\)-1142-1151](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-12(40)-1142-1151) Наукове фахове видави категорії «Б».
2. Вікторія Цибульська, Галина Безверхня, Світлана Сорокіна, Ірина Кулик. Вплив засобів оздоровчої аеробіки на функціональні можливості підлітків. Молодь і ринок. № 5 (225), травень 2024. С. 134–141.