

**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 програма** – Менеджмент

**Кількість кредитів:**

Денна форма 8 кредитів – 240 год., з них практичних – 120 год., самостійної роботи студента – 120 год.

**Форма навчання** – денна, заочна.

**Рік підготовки** – 3 курс, семестр – 5,6.

**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 організувати 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.

б.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., табл – библиогр. С468-479

## Інформаційні ресурси

Бібліотека ЛДУФК, інтернет-ресурси.

Репозитарій:

[http://repository.ldufk.edu.ua/simple-search?query=&sort\\_by=score&order=desc&rpp=10&filter\\_field\\_1=author&filter\\_type\\_1>equals&filter\\_value\\_1=%D0%9A%D0%B0%D1%84%D0%B5%D0%B4%D1%80%D0%B0+%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%82%D0%B0+%D0%BD%D0%B5%D0%BE%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%96%D0%B2+%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83&filter\\_field\\_2=subject&filter\\_type\\_2>equals&filter\\_value\\_2=%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F+%D1%96+%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%83+%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83+%D1%82%D0%B0+%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5+%D0%B2%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F&etal=0&filtername=subject&filterquery=2+%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81&filtertype>equals](http://repository.ldufk.edu.ua/simple-search?query=&sort_by=score&order=desc&rpp=10&filter_field_1=author&filter_type_1>equals&filter_value_1=%D0%9A%D0%B0%D1%84%D0%B5%D0%B4%D1%80%D0%B0+%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%82%D0%B0+%D0%BD%D0%B5%D0%BE%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%96%D0%B2+%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83&filter_field_2=subject&filter_type_2>equals&filter_value_2=%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F+%D1%96+%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%83+%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83+%D1%82%D0%B0+%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5+%D0%B2%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F&etal=0&filtername=subject&filterquery=2+%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81&filtertype>equals)

## 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	

82-89	<b>B</b>	добре	зараховано
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 складання	не зараховано з можливістю 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					
	усьог о	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	ін д	с.р.		л	п	лаб	ін д	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 способом батерфляй</b>												
<b>Тема 1.</b> Вправи для загального розвитку, спеціальні та імітаційні	24	-	10	-	-	14	62	-	6	-	-	56

вправи на суші та в воді при плаванні способом батерфляй.												
<b>Тема 2.</b> Техніка спортивного плавання. Вивчення техніки плавання способом батерфляй.	96	-	50	-	-	46	58	-	8	-	-	50
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>120</b>	-	<b>60</b>	-	-	<b>60</b>	<b>120</b>	-	<b>14</b>	-	-	<b>106</b>
<b>Змістовий модуль 2.</b>												
<b>Засвоєння техніки плавання способом батерфляй</b>												
<b>Тема 3.</b> Вивчення техніки стартів і поворотів при плаванні способом батерфляй.	40		12	-	-	28	62	-	6	-	-	56
<b>Тема 4.</b> Удосконалення техніки плавання способом батерфляй	80		48	-	-	32	58	-	8	-	-	50
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>120</b>	-	<b>60</b>	-	-	<b>60</b>	<b>120</b>	-	<b>14</b>	-	-	<b>106</b>
<b>Разом годин</b>	<b>240</b>	-	<b>120</b>	-	-	<b>120</b>	<b>240</b>	-	<b>28</b>	-	-	<b>212</b>

### Змістовий модуль 1.

#### Початкове навчання техніці плавання способом батерфляй

**Тема 1.** Вправи для загального розвитку, спеціальні та імітаційні вправи на суші та в воді при плаванні способом батерфляй.

Техніка безпеки при проведенні занять з плавання.

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

Перевірка початкового рівня плавальної підготовки. Засвоєння водного середовища.

## **Тема 2. Техніка спортивного плавання. Вивчення техніки плавання способом батерфляй.**

Загальна характеристика спортивного способу плавання батерфляй. Техніка плавання спортивним способом: рухи ногами, рухи руками і дихання, рухи тулубом, узгодження рухів. Моделі раціональної техніки плавання спортивним способом (фазовий склад рухів, межеві моменти фаз, мета та завдання рухів за фазами).

Характер рухів при плаванні спортивним способом батерфляй. Положення тіла, техніка рухів ногами, руками, дихання. Особливості виконання гребка. Узгодження рухів частин тіла. Основні помилки та недоліки в техніці плавання спортивним способом батерфляй.

Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способом плавання батерфляй (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 способом батерфляй (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 способом батерфляй (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даним способом). Основні помилки та недоліки у техніці плавання даним способом та вправи для їх усунення.

## **Змістовий модуль 2.**

### **Засвоєння техніки плавання способом батерфляй**

**Тема 3.** Вивчення техніки стартів і поворотів при плаванні способом батерфляй.

Загальна характеристика техніки виконання старту при плаванні способом батерфляй. Техніка виконання старту з тумбочки і води. Фазовий склад рухів. Мета, характеристика рухів. Особливості виконання старту при плаванні способом брас. Спеціальні вправи для вивчення техніки старту з тумбочки і води.

Загальна характеристика техніки виконання поворотів при плаванні спортивним способом батерфляй. Техніка виконання повороту (фазовий склад, характеристика рухів) при плаванні спортивним способом батерфляй. Спеціальні вправи для вивчення техніки поворотів.

**Тема 4.** Удосконалення техніки плавання способом батерфляй

Імітаційні та спеціальні вправи для удосконалення елементів техніки плавання та техніки плавання в повній координації способом батерфляй. Застосування спеціальних підтримуючих засобів для вивчення та удосконалення техніки плавання даним спортивним способом. Вправи на тренажерах для удосконалення елементів техніки та техніки плавання в повній координації.