МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

ЗАТВЕРДЖЕНО
Проректор з науково-педагогічної роботи
_____ Слободян С. О.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

Оздоровче, лікувальне та прикладне плавання

Recreation games

рівень вищої освіти перший (бакалаврьский)

тип дисципліни вибіркова

мова викладання українська

Миколаїв – 2024 р.

Робоча програма навчальної дисципліни «Оздоровче, лікувальне та прикладне плавання» є вибірковою навчальною дисципліною циклу професійної підготовки.

«20» травня 2024 року. 16с.

Розробник: Ірина Веселова. старший викладач кафедрі фізичного виховання та спорту.

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Оздоровче, лікувальне та прикладне плавання»» розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту

Протокол №10 від «24» травня 2024 р.

Завідувач кафедри Олександр ЯЦУНСЬКИЙ

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Оздоровче, лікувальне та прикладне плавання» розглянуто Науково-методичною комісією Навчально-наукового гуманітарного інституту

Протокол №11 від «14» червня 2024 р.

Голова Олег БОБІНА

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Оздоровче, лікувальне та прикладне плавання» погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу Андрій ЛАБАРТКАВА

Робоча програма навчальної дисципліни «Оздоровче, лікувальне та прикладне плавання» затверджено навчально-методичною радою НУК

Протокол №5 від «26» червня 2024 р.

Голова НМР НУК Сергій СЛОБОДЯН

© НУК, 2024

ЗМІСТ

1. Опис навчальної дисципліни 5
2. Мета вивчення навчальної дисципліни 5
3. Передумови для вивчення дисципліни 5
4. Очікувані результати навчання 5
5. Програма навчальної дисципліни 6
6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методи їх демонстрування 10
7. Форми поточного та підсумкового контролю 10
8.Критерії оцінювання результатів навчання 13
9. Засоби навчання 14
10. Рекомендовані джерела інформації 14

ВСТУП

Анотація

Плавання є життєвою важливою руховою навичкою. Плавання необхідне у повсякденному житті, використовується як вид спорту, спосіб виховання рухових здібностей та засіб зміцнення здоров'я.

Вода оточує людину з народження. Вміння плавати має величезний вплив на життя людини. Властивості води, такі, як температура, тиск, щільність та інші використовуються для загартовування, медициною – для профілактики та лікування різних захворювань. Вміння плавати необхідно для роботи в різних професіях, пов'язаних з водою. І не обов'язково вміти плавати спортивними способами, досить добре вміти плавати прикладними способами. Навчальна дисципліна «Оздоровче, лікувальне та прикладне плавання» допомагає студентам оволодіти теоретичними знаннями, технікою прикладних способів плавання, методикою оздоровчого та лікувального плавання для використання у професійній діяльності.

Ключові слова: види плавання, властивості води, методика навчання, організація занять, оздоровчі програми, лікувальні програми, прикладні способи, методика проведення занять.

Annotation

Swimming is life's important skill. Swimming is necessary in everyday life, and is considered as a sport, a way to improve the body's abilities and improve health.

Water sends people away from their people. The time of swimming has a great impact on a person's life. The power of water, such as temperature, pressure, thickness and others, is used for curing, and medicine is used for the prevention and treatment of various illnesses. Swimming is necessary for working in various professions related to water. It's not hard to swim using sports methods, it's good to swim using applied methods. The primary discipline "Healthy, recreational and applied swimming" helps students acquire theoretical knowledge, applied swimming techniques, and methods of healthy and recreational swimming for career development in professional activities.

Key words: swimming, power of water, training methods, health programs, healing programs, applied methods.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><th rowspan="2">Найменування показників</th><th rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</th><th colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</th></tr>
<tr><th>денна форма навчання</th><th>заочна форма навчання</th></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 5</td><td rowspan="3">Галузь знань
01 Освіта/Педагогіка</td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів - 1</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів - 3</td><td>4-й</td><td>4-й</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Електронний адрес РПНД на сайті Університету</td><td rowspan="5">Спеціальність
017 Фізична культура і спорт

Освітня програма
«Олімпійський та професійний спорт»</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>9-й</td><td>9-й</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Загальна кількість годин – 150</td><td colspan="2">Лекцій</td></tr>
<tr><td>30 год.</td><td>6 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">практичні</td></tr>
<tr><td>Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4; самостійної роботи студента – 6</td><td rowspan="4">Освітній рівень:
перший (бакалаврський)</td><td>30 год.</td><td>6 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>90 год.</td><td>138 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма контролю: комбінована</td></tr>
</table>

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «Оздоровче, лікувальне та прикладне плавання» – є знання з теорії, методики та організації занять та вміння застосовувати ці знання та вміння у професійній діяльності інструктора оздоровчого плавання, інструктора лікувальної фізкультури, тренера з різних видів спорту для роботи в майбутній спеціальності.

Завдання дисципліни:

- сформувати загальне уявлення про оздоровче, лікувальне та прикладне плавання, озброїти студентів необхідним арсеналом різноманітних вправ щодо використання їх у необхідних ситуаціях;
- навчити студентів вибирати вправи з плавання для рішення різноманітних завдань;
- навчити проводити різни види занять з плавання в різноманітних умовах з дітьми різного віку, студентами та дорослими.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Не передбачено

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Після вивчення дисципліни студент повинен

знати:

- основні поняття і терміни видів плавання;
- основні поняття з теорії різних видів плавання;
- характеристики вправ плавання для рішення різноманітних завдань різних вікових періодів;
- педагогічні вимоги щодо організації та проведення занять з різних видів плавання;

вміти:

- вибирати плавальні вправи, які найкраще відповідають рішенню завдань занятть з різних видів плавання;
- проводити заняття з плавання з різними завданнями та в різних умовах;
- проводити аналіз проведених занять;
- вміти проводити плавальні вправи щодо виховання різних фізичних якостей;

мати уяву:

- про розвиток та трансформацію різних плавальних вправ в залежності від розвитку науки, техніки та методики викладання.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Оздоровче плавання

Тема . Теоретичні основи плавання. Оздоровче значення плавання.

1. Місце плавання в системі фізичного виховання.
2. Знання з історії розвитку плавання.
3. Спортивне, оздоровче, прикладне плавання.
4. Вплив плавання на організм людини.
5. Способи та техніка спортивного плавання.
6. Показання та протипоказання занять оздоровчим плаванням.

Література: 1 [53-69], 3 [30-31], 7 [7-21, 73-83, 106-113].

Тема 2. Властивості води. Правила поведінки при заняттях з плавання

1. Властивості води.
2. Вплив водного середовища на організм людини.
3. Організація занять з оздоровчого плавання.
4. Методика проведення занять з оздоровчого плавання.
5. Правила поведінки при заняттях з плавання.

Література: 1 [74-101], 5[120-127], 9 [11-21,17-24].

Тема 3. Плавання для малюків.

1. Особливості проведення занять з плавання з немовлятами.
2. Організація та методика занять з плавання з немовлятами.
3. Особливості та методика занять з плавання з дітьми молодшого віку.

Література: 5 [6-18], 9[92-110].

Тема 4. Плавання в оздоровчих таборах.

1. Організація занять з плавання в оздоровчих таборах.
2. Програми навчання плаванню під час відпочинку дітей у оздоровчих таборах.
3. Проведення ігор у воді.

4. Забезпечення безпеки на воді у оздоровчому таборі.

Література: 4 [90-95], 7[132-134], 12[115-118] .

Тема 5. Самостійні заняття з плавання. Програми оздоровчого плавання.

1. Особливості занять оздоровчим плаванням у різному віці.
2. Складання оздоровчих програм з плавання для людей різного віку та різного рівня фізичної підготовленості.
3. Порівняльні програми провідних вчених та тренерів з оздоровчого плавання.

Література: 3[32-36], 7[21-67].

Тема 6. Аквааеробіка

1. Особливості занять аквааеробікою.
2. Місце проведення та інвентар для занять аквааеробікою.
3. Показання та протипоказання занять аквааеробікою
4. Методика проведення занять.
5. Термінологія та вправи аквааеробіки.

Література: 7 [106-139], 10[187-206], 11 [282-288].

Змістовий модуль 2. Лікувальне плавання

Тема 7. Лікувальне значення плавання.

1. Застосування плавання у лікувальній фізичній культурі.
2. Засоби та форми проведення занять з плавання для людей з різними захворюваннями.
3. Оцінювання здоров'я та фізичної підготовленості при допуску до занять лікувальним плаванням.
4. Організація занять з плавання у ЛФК.

Література: 5 [127-138], 6[24-40], 7[141-156], 10[248-261].

Тема 8. Плавання при захворюваннях опорно-рухового апарату.

1. Плавання при вадах постави.
2. Плавання при різних видах та ступенях сколіозу.
3. Плавання при захворюваннях суглобів та м'язів.
4. Плавання при травмах опорно -рухового апарату

Література: 5 [135-222, 261-273, 378-396], 9[62-76, 82-87].

Тема 9. Плавання при захворюваннях серцево-судинної системи та нервової системи

1. Показання та протипоказання занять плаванням при захворюваннях серцево-судинної системи.

2. Методика занять та програми плавання при захворюваннях серцево-судинної системи: недостатність кровообігу, інфаркт міокарда, гіпертонічна хвороба, гіпотонічна хвороба, захворювання серця.

3. Показання та протипоказання занять плаванням при захворюваннях нервової системи.

4. Методика занять та програми плавання при захворюваннях нервової системи: інсульти, травми головного мозку, неврози.

Література: 6 [261-300, 412-441], 9[41-59].

Тема 10. Плавання при захворюваннях дихальної системи та обміну речовин.

1. Обгрунтування показань для занять плаванням при захворювання дихальної системи.
2. Методика занять та програми плавання при бронхіті, пневмонії, емфіземі легень, астмі.
3. Методика занять з плавання при захворюваннях обміну речовин: ожиріння, цукровий діабет.

Література: 6 [300-324, 346-356], 9[59-61, 66-70, 79-82].

Змістовий модуль 3. Прикладне плавання

Тема 11. Прикладне значення плавання

1. Визначення прикладного плавання.
2. Види прикладного плавання.
3. Плавання для військових.
4. Пирнання.

Література: 7 [86-91], 10 [123-133].

Тема 12. Прикладні способи плавання. Методика навчання.

1. Техніка різних способів прикладного плавання
2. Особливості методики початкового навчання різних способів прикладного плавання.

Література: 7[91-101], 10 [123-129], [ ].

Тема 13 Порятунок потопаючих. Перша домедична допомога.

1. Небезпека на воді та засоби її попередження
2. Правила спасіння потопаючого.
3. Прийоми звільнення від захватів потопаючого.
4. Транспортування потопаючого.
5. Перша домедична допомога.

Література: 9 [34-41], 10[133-147].

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	пр	с.р.		л	пр	с.р.
Змістовий модуль 1. Оздоровче плавання								
Тема 1. Теоретичні основи плавання. Оздоровче значення плавання..	6	2		4	10	2	-	8
Тема 2. Властивості води. Правила поведінки при заняттях з плавання	8	2	2	4	8	-	-	8
Тема 3. Плавання для малюків.	12	2	2	8	12	-	-	12
Тема 4. Плавання в оздоровчих таборах.	22	4	4	14	20	-	-	20

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	пр	с.р.		л	пр	с.р.
Тема 5. Самостійні заняття з плавання. Програми оздоровчого плавання.	18	2	2	14	17	-	1	16
Тема 6. Аквааеробіка	24	4	4	16	23	-	1	22
Разом за змістовим модулем 1.	**90**	**16**	**14**	**60**	**90**	**2**	**2**	**86**
Змістовий модуль 2. Лікувальне плавання								
Тема 7. Лікувальне значення плавання	6	2	2	2	8	2	2	4
Тема 8. Плавання при захворюваннях опорно-рухового апарату	8	2	2	4	8	-	-	8
Тема 9. Плавання при захворюваннях серцево-судинної та нервової систем	8	2	2	4	6	-	-	6
Тема 10. Плавання при захворюваннях дихальної системи та обміну речовин.	8	2	2	4	8	-	-	8
Разом за змістовим модулем 2	**30**	**8**	**8**	**14**	**30**	**2**	**2**	**26**
Змістовий модуль 3. Прикладне плавання								
Тема 11. Прикладне значення плавання	6	2	2	2	5	1	-	4
Тема 12. Прикладні способи плавання. Техніка та методика навчання.	14	2	4	8	14	1	1	12
Тема 13 Порятунок потопаючих. Перша домедична допомога.	10	2	2	6	11	-	1	10
Разом за змістовим модулем 3.	**30**	**6**	**8**	**16**	**30**	**2**	**2**	**26**
Разом за курсом	**150**	**30**	**30**	**90**	**150**	**6**	**6**	**138**

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
	Змістовий модуль 1. Оздоровче плавання		
1	Властивості води. Оздоровче значення плавання. Правила поведінки на воді.	2	
2	Плавання для малюків та дітей молодшого віку.	2	
3	Плавання в оздоровчих таборах.	4	
4	Самостійні заняття з плавання. Програми оздоровчого плавання.	2	1
5	Аквааеробіка.	4	1
	Змістовий модуль 2. Лікувальне плавання		
6	Лікувальне значення плавання	2	2
7	Плавання при захворюваннях опорно-рухового апарату	2	
8	Плавання при захворюваннях серцево-судинної та нервової систем.	2	
9	Плавання при захворюваннях дихальної системи та обміну речовин.	2	
	Змістовий модуль 3. Прикладне плавання		
10	Прикладне значення плавання	2	

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
11	Прикладні способи плавання. Техніка та методика навчання.	4	1
12	Порятунок потопаючих. Перша домедична допомога	2	1
...	***Разом***	30	6

Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до практичних занять – 2-4 год./1 заняття;
- написання конспектів з різних видів плавання,
- написання контрольної роботи, (обсяг однієї роботі 3-5 аркуші А4) – мінімум 6 години на 1 роботу;
- підготовка до проведення самостійного заняття – 15-30 год. на 1 захід.

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Опрацювання лекційного матеріалу	30	40
3	Написання конспектів занять	30	30
4	Написання конспекту самостійного заняття	10	20
5	Написання контрольної роботи	-	28
6	Підготовка до проведення самостійного заняття	20	20
	Разом	**90**	**138**

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДИ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

Методи навчання:
Вербальні: лекція, пояснення, інструктаж, бесіда, розмова, робота з літературою.
Наочні: відео занять з різних видів плавання, схеми ігор, різноманітні фотоматеріали з дисципліни.
Практичні: підготовка та проведення практичного заняття з обраного виду плавання, участь у заняттях, підбір та виконання вправ для різних видів плавання.
Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

- усні відповіді;
- контрольні роботи;
- конспекти з практичних занять з видів спорту;
- самостійне проведення практичного заняття;
- участь у роботі практичного заняття.

7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету. Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю. У

кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати до 100 балів.

Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, якість проведення заняття з обраного виду плавання, виконання завдань та інше).

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних робіт. Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

Конспект практичного заняття	**Критерії оцінювання**
10	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно. Дотримана структура заняття: підготовча частина, основна, заключна. Вправи відповідають меті, завданням заняття. Використана професійна термінологія. Оформлення відповідає вимогам.
9-7	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно. При оформленні допущені помилки, що суттєво не впливають на загальне враження від роботи. Дотримана структура заняття: підготовча частина, основна, заключна. Вправи відповідають меті, завданням заняття. Допущені помилки в термінології. Оформлення відповідає вимогам.
7-5	Робота виконана у встановлений термін. При оформленні допущені помилки, що суттєво не впливають на загальне враження від роботи. Структура заняття не порушена, але вправи підготовчої та заключної частини не відповідають завданням заняття. Вправи підібрані правильно і відповідають завданням заняття. Термінологія має незначні помилки.
4 -2	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Оформлення конспекту не відповідає вимогам. Є порушення в структури заняття. Термінологія не професійна. Вправи частково відповідають меті та завданням заняття.
1-0	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Конспект не відповідає вимогам. Структура занять не відповідає вимогам. Термінологія не дотримана. Вправи не вирішують завдань заняття
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 10 балів	

Самостійне проведення практичного заняття	**Критерії оцінювання**
18-20	Заняття проводиться по конспекту, який відповідає всім вимогам. При проведенні заняття професійно вирішує поставлені завдання.

Самостійне проведення практичного заняття	Критерії оцінювання
	Дотримується структури заняття .Вправи повною мірою відповідають завданням. Контролює ситуацію на занятті. Впевнено володіє професійною термінологією.
14-17	Заняття проводиться по конспекту, який відповідає майже всім вимогам. При проведенні заняття вирішує поставлені завдання. Дотримується структури заняття. Вправи підібрані відповідно до завдань. Контролює ситуацію на занятті. Достатньо володіє професійною термінологією.
9-13	Заняття проводиться по конспекту з помилками, які не суттєво впливають на заняття. При проведенні заняття вирішує поставлені завдання. Дотримується структури заняття. Вправи підібрані відповідно до завдань. Не достатньо контролює ситуацію на занятті. Володіє термінологією, але допускає помилки.
5-8	Заняття проводиться по конспекту з помилками, які впливають на заняття. Погано володіє методикою проведення заняття. При проведенні заняття недостатньо вирішує поставлені завдання. Вправи не підібрані відповідно до завдань. Не достатньо контролює ситуацію на занятті. Погано володіє термінологією, часто допускає помилки.
4-2	Конспект не відповідає вимогам. Структура занять не відповідає вимогам. Термінологія не дотримана. Вправи не вирішують завдань заняття.
1-0	Немає конспекту. Не володіє термінологією. Вправи не відповідають завданням заняття.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 15 балів	

Контрольна робота	Критерії оцінювання
30-25	Робота розкриває тему, основні питання, висвітлено причинно-наслідкові зв'язки, зроблено висновки. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Оригінальна. Відсутні помилки: граматичні і орфографічні.
25-17	Робота в цілому розкриває тему і основні питання, частково висвітленні причино-наслідкові зв'язки. Висновки не в повному обсязі. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Відсутні значні помилки. Є окремі, несуттєві загальні зауваження.
16-10	Робота відповідає вище наведеним критеріям, але має ряд недоліків в розкритті теми, висвітлення причино-наслідкових зв'язків часткове, часткові висновки. Відступ від стандартів оформлення.
9-5	Сутність теми не розкрита. Робота містить суттєві недоліки. Неохайна. Суттєві відступи від стандартів оформлення.
4-0	Текст і зміст роботи не відповідає темі. Робота має неохайний вигляд. Студент не розуміє питання теми.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 30 балів	

Участь у практичному занятті	Критерії оцінювання
5	Студент повністю підготовлений до практичного заняття: володіє знаннями, необхідними для участі у занятті, активний, уважний. Бере участь у виконанні практичних вправ.
4	Студент підготовлений до практичного заняття: володіє знаннями, необхідними для участі у занятті, активний, уважний. Бере участь у виконанні практичних вправ. Є деякі недоліки у теоретичних знаннях, необхідних для опрацювання матеріалу.
3	Студент недостатньо підготовлений до практичного заняття: не достатньо володіє знаннями, необхідними для участі у занятті, недостатньо активний, неуважний. Бере участь у виконанні практичних вправ.
2	Студент недостатньо підготовлений до практичного заняття: погано володіє знаннями, необхідними для участі у занятті, недостатньо активний, неуважний. Бере участь у виконанні практичних вправ.
1	Студент не підготовлений до практичного заняття: не володіє знаннями, необхідними для участі у занятті, неактивний, неуважний. Бере участь у виконанні практичних вправ.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 30 балів	

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Самостійне проведення практичного заняття	20	20
Написання конспектів з заняття з видів плавання	10*3	10*3
Участь у практичних заняттях	5*10	5*4
Контрольна робота (письмово)	–	30
Всього	100	100

8.КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денне відділення		Заочне відділення	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ 1	Т2	Участь у практичному занятті	5		
	Т3	Участь у практичному занятті	5		
	Т4	Участь у практичному занятті	5		
	Т5	Участь у практичному занятті	5	Участь у практичному занятті	5

		Денне відділення		Заочне відділення	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
	Т6	Участь у практичному занятті	5	Участь у практичному занятті	5
ЗМ2	Т8	Участь у практичному занятті	5	Участь у практичному занятті	5
	Т9	Участь у практичному занятті	5		
	Т10	Участь у практичному занятті	5		
ЗМ 3	Т12	Участь у практичному занятті	5		
	Т13	Участь у практичному занятті	5	Участь у практичному занятті	5
Конспект занять			30		30
Проведення самостійного заняття			20		20
Контрольна робота			-		30
Сума			100	100	

9. ЗАСОБИ НАВЧАННЯ

Басейн з обладнанням: лави, доріжки.

Спортивний інвентар: дошки, калабашки, нудли, м’ячи, повітряні кульки, іграшки, ласти, дихальні трубки та інше

Вимірювальне обладнання: секундоміри.

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Глазирін І. Д. Плавання [навч. посіб.] / І. Д. Глазирін. - К.: Кондор, 2006. -502 с.

2. Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти. Навч.-метод, посіб. - Житомир: Вид-во "Рута", 2009. - 157 с.

3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев: Наук. світ, 2008. – 198 с.

4. Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З. К84 Теорія і методика викладання плавання: Навчальнометодичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 с.

5. Методика навчання плаванню: навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2020. – 143 с.

6. Мухін В. М. Фізична реабілітація [підруч. для студентів ін-тів фіз. виховання] / В. М. Мухін. – Київ: Олімпійська література, 2005. – 470 с.

7. Оздоровче плавання: навч. посіб. / Юрій Бріскін, Тетяна. Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. - Львів : ЛДУФК, 2017 - 200 с.

8. Структура процесу початкового навчання плавання молодших школяріву літньому оздоровчому таборі. Ольга Ображей, Ірина Маляренко , Ольга Кольцова, Борис Кедровський Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. № 1(49), 2020, 90–95
9. Ткаченко Ю. І., Козубенко О.С. Оздоровчі заняття на воді : Навчальнометодичний посібник / Ю. І. Ткаченко, О. С. Козубенко.–Миколаїв, 2017.– 115 с.
10. Фізичне виховання. Плавання : навчальний посібник для студ всіх спеціальностей / КПІ 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: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 216 с.
11. Хоули Т. З. Оздоровительный фитнесс / Т. З. Хоули, Б. Д. Френкс; пер. с англ. — К.: Олимпийская литература, 2000. - 367 с.
12. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник. – К.: Олімп. л-ра, 2008. - 232 с.

Допоміжна література

13. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів: підруч. [для студентів вищ. навч. закл.] / Ю. А. Бріскін. — К.: Олімпійська література, 2006. - 262 с.
14. 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.
15. Основи фізичної реабілітації / Магльований А., Мухін В., Магльована Г. – Львів, 2006. – 150 с.
16. Ефективність засобів при початковому навчанні плаванню дітей шкільного віку / Микола Чаплінський, Олег Сидорко, Мар`ян Островський, Олександр Лисих // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 2. – С. 17–20.
17. Музика Ф. В. Анатомія людини: навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів: ЛДУФК, 2014. – 360 с.
18. 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.

Інформаційні ресурси інтернет:

19. Івасик Н. Лікувальне плавання, як засіб фізичної реабілітації для дітей молодшого шкільного віку з вадами зору / Н. Івасик, Є. Курташ // Теорія та методика фізичного виховання. - 2010. - № 3. - С. 27-29. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2010_3_7

Розробник програми _____ Ірина Веселова