

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
О.Б. Жильцов
“ 04 ” “ 09 ” 20 17 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Оздоровчі заняття на воді

Спеціальність: 227 – Фізична реабілітація (здоров'я людини)

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту



Київ - 2017

Робоча програма «Оздоровчі заняття на воді» для студентів першого (бакалаврського) освітнього рівню; галузі знань: 02 – Охорона здоров'я; спеціальність: 227 – Фізична реабілітація (здоров'я людини); 2017 р. - 28 с.

Розробник: Уляна Володимирівна Іскра, кандидат наук з фізичної культури і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту.

Протокол № 1 від “ 29 ” серпня 2017 р.

Завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

 / Ясько Л.В. /

Структура програми типова; години відповідають навчальному плану.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи

 / Комоцька О.С. /

© У.В.Іскра, 2017 р.

© Університет Грінченка, 2017 р.

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	4
I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	6
II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	7
III. ПРОГРАМА.....	8
МОДУЛЬ I. Оздоровчі заняття на воді. Загальна характеристика	8
МОДУЛЬ II. Ігри та розваги у воді.....	8
МОДУЛЬ III. Оздоровче плавання.....	8
МОДУЛЬ IV. Вправи у воді як засіб реабілітації.....	9
IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ НА ВОДІ».....	10
V. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ І ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	12
VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.....	17
МОДУЛЬ I.	17
МОДУЛЬ II.	17
МОДУЛЬ III.....	18
МОДУЛЬ IV.	18
VII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ...	20
VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ.....	22
IX. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ	23
X. ПИТАННЯ ДО ПМК.....	23
XI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	26
Основна	26
Додаткова.....	27

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Оздоровчі заняття на воді» є нормативним документом Київського університету імені Бориса Грінченка, який розроблений кафедрою фізичного виховання і педагогіки спорту на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для спеціальностей денної форми навчання.

Робочу навчальну програму укладено згідно вимогам кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики; алгоритм викладання навчального матеріалу дисципліни; складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Метою дисципліни є оволодіння студентами теоретичними знаннями, методичними та практичними навичками використання різних видів рухової активності у воді з оздоровчою метою та як засобу фізичної реабілітації.

Лекційний курс містить теоретичні знання щодо механізмів оздоровчого впливу занять у водному середовищі на організм людини та історії використання занять у воді з оздоровчою метою, особливостей застосування, організації і проведення різних видів оздоровчих занять у воді, особливостей використання у фізичній реабілітації вправ у воді при різних захворюваннях та порушеннях стану здоров'я.

На практичних заняттях вивчається використання ігор, розваг, засобів оздоровчого плавання (полегшені та спортивні способи плавання) та засобів аквафітнесу з метою оздоровлення різного контингенту людей (осіб різного віку, статі, рівня здоров'я, рівня плавальної підготовленості). Також вивчаються особливості використання вправ у воді як засобу реабілітації при різних порушеннях стану здоров'я. Студенти формують свої професійно-педагогічні навички, необхідні для набуття спеціальності – фахівець з фізичного виховання.

Завдання дисципліни:

- ознайомити з особливостями використання різних видів рухової активності у воді з оздоровчою метою;
- навчити використанню ігор та розваг у воді під час занять у воді;

- навчити техніці полегшених і спортивних способів плавання як основного засобу оздоровчого плавання;
- ознайомити з методикою складання програм з оздоровчого плавання для осіб різного віку, статі, рівня здоров'я та рівня плавальної підготовленості;
- ознайомити з методикою використання вправ у воді як засобу реабілітації при різних захворюваннях та порушеннях стану здоров'я.

Проходження дисципліни «Оздоровчі заняття на воді» дозволяє студентам професійно використовувати унікальні можливості занять фізичними вправами у водному середовищі з оздоровчою метою.

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: Методика використання занять на воді з оздоровчою метою

Курс: другий Семестр: третій	Напрямок; освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів: - національних – 4 - ECTS – 4 Модулів: 5 Змістовних модулів: 5 Заг. к-сть годин: 120	Освітній рівень: Перший (бакалаврський). Галузь знань: 02 – Охорона здоров'я; Спеціальність: 227 – Фізична реабілітація (здоров'я людини).	Нормативна: Рік підготовки – 2-й; Семестр – 3-й, 4-й; Лекції – 12 г.; Практичні зан. – 60 г.; Самостійна робота – 40 г.; Модульний контр. – 8 г. Форма підсумкового контролю: залік

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<i>Теми</i>	<i>Кількість годин</i>				
	<i>Всього</i>	<i>Лекції</i>	<i>Семінарські, практичні, методичні заняття</i>	<i>Самостійна робота</i>	<i>Модульний контроль</i>
Модуль 1					
Тема 1. Оздоровчі заняття на воді. Загальна характеристика.	9	2	2	4	1
Модуль 2					
Тема 2. Ігри та розваги у воді.	11	2	6	2	1
Модуль 3. Оздоровче плавання					
Тема 3. Оздоровче плавання. Техніка полегшених способів плавання. Тема 4. Оздоровче плавання. Техніка спортивних способів плавання. Тема 5. Оздоровче плавання. Програмування занять з оздоровчого плавання.	40	2	22	14	2
Модуль 4. Вправи у воді як засіб реабілітації					
Тема 6. Вправи у воді як засіб реабілітації при захворюваннях і травмах нервової системи Тема 7. Вправи у воді як засіб реабілітації при травмах опорно- рухового апарату. Вправи у воді як засіб реабілітації при дефектах постави, сколіозі та плоскостопості. Тема 8. Заняття у медичних групах та з особами середнього і похилого віку	60	6	30	20	4
Усього:					
	120	12	60	40	8

III. ПРОГРАМА

МОДУЛЬ I. Оздоровчі заняття на воді. Загальна характеристика

Лекція 1. Загальна характеристика оздоровчих занять у воді

- Фізичні властивості води та особливості оздоровчого впливу занять у водному середовищі.
- Види оздоровчих занять у воді.
- Історія використання занять у воді з оздоровчою метою.
- Правила безпеки під час занять на воді.

Ключові слова: фізичні властивості води, оздоровчий вплив водного середовища, заняття на воді, ігри та розваги на воді, оздоровче плавання, аквафітнес, вправи у воді як засіб реабілітації.

Практичне заняття 1. Загальна характеристика оздоровчих занять у воді

МОДУЛЬ II. Ігри та розваги у воді

Лекція 2. Ігри та розваги у воді

- Види ігор на воді та особливості їх застосування.
- Групи ігор, спрямовані на освоєння з водним середовищем.
- Правила добору, організації та проведення ігор на воді.

Ключові слова: фізичні властивості води, оздоровчий, заняття на воді, ігри та розваги на воді, освоєння з водним середовищем.

Практичне заняття 2. Значення ігор та розваг у організації та проведенні оздоровчих занять на воді. Групи ігор, спрямовані на освоєння з водним середовищем. Правила проведення ігор на воді.

Практичні заняття 3-4. Ігри та розваги у воді. ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем. Складання контрольних нормативів.

МОДУЛЬ III. Оздоровче плавання

Лекція 3. Оздоровче плавання

- Групи полегшених способів плавання та особливості їх добору і застосування.
- Спортивні способи плавання, їх застосування в оздоровчих заняттях на воді.
- Методика складання програм з оздоровчого плавання для осіб різного віку, статі, рівня здоров'я та рівня плавальної підготовленості.
- Програмування занять з оздоровчого плавання.

- Етапи оздоровчого плавання.
- Контроль та самоконтроль під час занять оздоровчим плаванням.
- Оцінка ефективності виконання програм з оздоровчого плавання.

Ключові слова: полегшені способи плавання, спортивні способи плавання, етапи оздоровчого плавання, оздоровчі програми, програмування занять, дозування навантаження, оцінка ефективності програм.

Практичні заняття 5-8. Техніка полегшених способів плавання.

Практичні заняття 9-11. Техніка спортивних способів плавання.

Практичні заняття 12-13. Алгоритм програмування занять з оздоровчого плавання. Методики визначення плавальної підготовленості. Методики визначення рівня здоров'я. Визначення рівня здоров'я. Етапи оздоровчого плавання. Методика складання програм з оздоровчого плавання для осіб різного віку, статі, рівня здоров'я та рівня плавальної підготовленості. Програмування занять з оздоровчого плавання для осіб різного віку, статі, рівня здоров'я та рівня плавальної підготовленості. Оцінка ефективності виконання програм з оздоровчого плавання.

Практичні заняття 14-15. Оздоровче плавання. Методика дозування навантаження в оздоровчому плаванні. Контроль та самоконтроль під час занять оздоровчим плаванням. Оцінка ефективності виконання програм з оздоровчого плавання.

МОДУЛЬ IV. Вправи у воді як засіб реабілітації

Лекція 4. Вправи у воді як засіб реабілітації при захворюваннях і травмах нервової системи.

- Захворювання і травми периферичної нервової системи:
- радикуліт та особливості реабілітації з використанням вправ у воді;
- неврит та особливості реабілітації з використанням вправ у воді.
- Захворювання і травми центральної нервової системи:
- інсульт та особливості реабілітації з використанням вправ у воді;
- травми головного мозку та особливості реабілітації з використанням вправ у воді;
- травми спинного мозку та особливості реабілітації з використанням вправ у воді;
- неврози та особливості реабілітації з використанням вправ у воді.

Ключові слова: центральна та периферична нервова система, радикуліт, неврит, інсульт, травми головного та спинного мозку, невроз.

Практичні заняття 17-21. Вправи у воді як засіб реабілітації при захворюваннях і травмах нервової системи.

Лекція 5. Вправи у воді як засіб реабілітації при травмах опорно-рухового апарату. Вправи у воді як засіб реабілітації при дефектах постави, сколіозі

та плоскостопості.

- Рани. Опіки і відмороження.
- Переломи кісток. Розриви зв'язок.
- Ампутації.
- Дефекти постави.
- Сколіоз.
- Плоскостопість.

Ключові слова: травми опорно-рухового апарату, рани, опіки, відмороження, переломи, розриви, ампутації, дефекти постави, сколіоз, плоскостопість.

Практичні заняття 22-26. Вправи у воді як засіб реабілітації при травмах опорно-рухового апарату. Вправи у воді як засіб реабілітації при дефектах постави, сколіозі та плоскостопості.

Лекція 6. Заняття у медичних групах та з особами середнього і похилого віку.

- Фізична культура у спеціальних медичних групах середніх і вищих навчальних закладів освіти.
- Фізична культура у середньому та похилому віці.
- Особливості використання засобів оздоровчого плавання для осіб різного віку, статі, рівня здоров'я та рівня плавальної підготовленості.

Ключові слова: спецмед групи, середній вік, похилий вік, вікові особливості, старіння та рухова активність.

Практичні заняття 27-31. Заняття у медичних групах та з особами середнього і похилого віку.

ІV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ НА ВОДІ»

Разом 60 г.: лекцій – 6 год.; пр. зан. – 30 г.; сам. зан. – 20 г.; модульний контр. – 8 г.

ІІ курс (3-й семестр)

Тиждень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Модулі	І. Тема 1		ІІ. Тема 2			ІІІ. Тема 3				X	ІІІ. Тема 4			ІІІ. Тема 5					
Назва модуля	Оздоровчі заняття на воді. Заг. хр-ка		Ігри та розваги у воді			Оздоровче плавання. Техніка полегшених способів плавання				X	Оздоровче плавання. Техніка спортивних способів плавання			Оздоровче плавання. Програмування занять з оздоровчого плавання					
К-сть балів за модуль	42		54			75					68			109					
Лекції	1	-	2	-	-	3	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-		
Дати										X									
Теми лекцій	Заг. хр-ка озд. занять у воді		Ігри та розваги у воді			Оздоровче плавання				X									
Практ. заняття		1	2	3	4	5	6	7	8	X	9	10	11	12	13	14	15		
Бали	1	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	X	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10		
Теми пр. занять		Заг. хр-ка озд. занять у воді	Ігри та розваги у воді			ПСП: 1 і 5 гр.	ПСП: 2 гр.	ПСП: 3 гр.	ПСП: 4 гр.	X	ССП: кр. та н.с.	ССП: бат. та бр.	ССП: бат. та бр.	Програмування занять. Контроль та самоконтроль.		Оцінка ефективності програм.			
Сам. робота	5		5			5				X	5			10					
Поточ. контроль (КН)	-		15			25				X	30			30					
Модульний контроль	25		-			-				X	-			25					
Підс. контроль	-																		

Всього: 348 балів

Разом 60 г.: лекцій - 6 год.; пр. зан. - 30 г.; сам. зан. - 20 г.; модульний контр. – 8 г., підс. контроль – залік.

II курс (4-й семестр)

Тиждень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Модулі	IV. Вправи у воді як засіб реабілітації																	
Назва модуля	Тема 7. Вправи у воді як засіб реабілітації при захворюваннях і травмах нервової системи						Тема 8. Вправи у воді як засіб реабілітації при травмах опорно-рухового апарату. Вправи у воді як засіб реабілітації при дефектах постави, сколіозі та плоскостопості.						Тема 9. Заняття у медичних групах та з особами середнього і похилого віку					
К-сть балів за модуль	101						111						76					
Лекції	4	-	-	-	-	-	5	-	-	X	-	-	6	-	-	-	-	-
Дати										X								
Теми лекцій	Див. Тема 7						Див. Тема 8			X			Див. Тема 9					
Практ. заняття		1/16	2/17	3/18	4/19	5/20		6/21	7/22	8/23	9/24	10/25		11/26	12/27	13/28	14/29	15/30
Бали	1	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10
Теми пр. занять	Реабілітація при захворюваннях і травмах нервової системи засобами вправ у воді						Реабілітація при травмах опорно-рухового апарату засобами вправ у воді. Реабілітація при дефектах постави, сколіозі та плоскостопості засобами вправ у воді.						Заняття у медичних групах та з особами середнього і похилого віку					
Сам. робота	5						10						5					
Поточ. контроль (КН)	15						20						15					
Модульний контроль	25						25						-					
Підс. контроль	залік																	

Всього: 288 балів

Разом: 348 + 288 = 636 балів

V. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ І ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

МОДУЛЬ I

Оздоровчі заняття на воді. Загальна характеристика

Практичне заняття 1. Загальна характеристика оздоровчих занять у воді

План заняття:

- Механізми оздоровчого впливу занять у водному середовищі.
- Види оздоровчих занять у воді.
- Історія використання занять у воді з оздоровчою метою.
- Правила безпеки під час занять на воді.

Література:

1. Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник / Л.М. Шульга. – К.: Олімпійська література, 2008. – 232 с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 77 с.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. ВУЗов / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432с.

МОДУЛЬ II

Ігри та розваги у воді

Практичні заняття 2-4.

Конспект заняття № 2.

Тема практичного заняття: *Ігри та розваги у воді*

1. Значення ігор та розваг у організації та проведенні оздоровчих занять на воді.
2. Види ігор на воді (ігри з елементом змагання та без сюжету; сюжетні ігри; командні ігри).
3. Групи ігор, спрямовані на освоєння з водним середовищем.
4. Правила проведення ігор на воді.

Література:

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 77 с.

2. Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

Конспект занять № 3, 4.

Тема практичних занять: *Ігри та розваги у воді*

1. Ігри, спрямовані на ознайомлення з фізичними властивостями води (текучістю, щільністю, в'язкістю). Елементарні рухи у воді.
2. Ігри, спрямовані на занурення обличчя у воду та відкривання очей під водою.
3. Ігри, спрямовані на спливання та лежання на воді.
4. Ігри, спрямовані на видих у воду.
5. Ігри, спрямовані на ковзання.
6. Розваги у воді.
7. Складання контрольних нормативів.

Література:

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 77 с.
2. Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

МОДУЛЬ III

Оздоровче плавання

Конспект занять № 5-8.

Тема практичних занять: *Полегшені способи плавання*

1. Група способів, яка базується на рухах ногами як при плаванні кролем та одночасними рухами рук без виносу їх із води.
2. Група способів, яка базується на рухах ногами як при плаванні брасом та одночасними рухами рук без виносу їх із води.
3. Група способів, яка базується на рухах ногами як при плаванні дельфіном та одночасними рухами рук без виносу їх із води.
4. Група способів, яка базується на рухах ногами як при плаванні на боці.
5. Група способів, яка базується на рухах ногами як при плаванні кролем та попереминими рухами рук без виносу їх із води.

Література:

1. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник / Л.М. Шульга. – К.: Олімпійська література, 2008. – 232 с.

2. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. ВУЗов / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432с.

Конспект занять № 9-11.

Тема практичних занять: *Спортивні способи плавання*

1. Кроль на грудях.
2. Кроль на спині.
3. Батерфляй.
4. Брас.
5. Простий закритий поворот при плаванні на грудях та на спині.
6. Старт при плаванні на грудях та на спині.

Література:

1. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник / Л.М. Шульга. – К.: Олімпійська література, 2008. – 232 с.
2. Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

Конспект занять № 12-13.

Тема практичного заняття: *Програмування занять з оздоровчого плавання. Оцінка ефективності виконання програм з оздоровчого плавання*

1. Алгоритм програмування занять з оздоровчого плавання.
2. Методики визначення рівня здоров'я.
3. Методики визначення плавальної підготовленості.
4. Етапи оздоровчого плавання.
5. Методика складання програм з оздоровчого плавання для осіб різного віку, статі, рівня здоров'я та рівня плавальної підготовленості.
6. Оцінка ефективності виконання програм з оздоровчого плавання.
7. Корекція програм з оздоровчого плавання.

Література:

1. Оздоровительное плавание // Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – С. 59 - 74.
2. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432с.

3. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.
4. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник / Л.М. Шульга. – К.: Олімпійська література, 2008. – 232 с.
5. Разработка программ, руководство и управление риском // Старение и двигательная активность: пер. с англ. / род ред. С. Джесси Джоунс, Дебры Дж. Роуз. – К.: Олимпийская литература, 2012. – С. 318-409.

Конспект занять № 14-15.

Тема практичних занять: *Оздоровче плавання. Контроль та самоконтроль під час занять оздоровчим плаванням.*

1. Визначення свого рівня плавальної підготовленості.
2. Виконання фрагментів програм з оздоровчого плавання для осіб різного віку, статі, рівня здоров'я та рівня плавальної підготовленості.
3. Дозування навантаження в оздоровчому плаванні.
4. Контроль та самоконтроль під час занять оздоровчим плаванням.
5. Методика дозування навантаження в оздоровчому плаванні.
6. Складання контрольних нормативів.

МОДУЛЬ IV

Вправи у воді як засіб реабілітації

Конспект занять № 16-20.

Тема практичних занять: *Вправи у воді як засіб реабілітації при захворюваннях і травмах нервової системи*

1. Використання вправ у воді як засіб реабілітації при захворюваннях і травмах периферичної нервової системи:
 - радикуліт та особливості реабілітації з використанням вправ у воді;
 - неврит та особливості реабілітації з використанням вправ у воді.
2. Використання вправ у воді як засіб реабілітації при захворюваннях і травмах центральної нервової системи:
 - інсульт та особливості реабілітації з використанням вправ у воді;
 - травми головного мозку та особливості реабілітації з використанням вправ у воді;
 - травми спинного мозку та особливості реабілітації з використанням вправ у воді;
 - неврози та особливості реабілітації з використанням вправ у воді.
3. Проведення фрагментів заняття для певної нозології.

Література:

1. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432с.
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Підручник для ВНЗ. – К.: Олімпійська література, 2005. – 472 с.

Конспект занять № 21-25

Тема практичних занять: *Вправи у воді як засіб реабілітації при травмах опорно-рухового апарату. Вправи у воді як засіб реабілітації при дефектах постави, сколіозі та плоскостопості*

1. Використання вправ у воді як засіб реабілітації при ранах, опіках і відмороженнях.
2. Використання вправ у воді як засіб реабілітації при переломах кісток, розривах зв'язок.
3. Вправ у воді як засіб реабілітації при ампутаціях.
4. Використання вправ у воді як засіб реабілітації при дефектах постави.
5. Використання вправ у воді як засіб реабілітації при сколіозі.
6. Використання вправ у воді як засіб реабілітації при плоскостопості.
7. Проведення фрагментів заняття для певної нозології.

Література:

1. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432с.
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Підручник для ВНЗ. – К.: Олімпійська література, 2005. – 472 с.

Конспект занять № 26-30

Тема практичних занять: *Заняття у медичних групах та з особами середнього і похилого віку*

1. Використання вправ у воді як засобу реабілітації на заняттях з фізичної культури у спеціальних медичних групах середніх і вищих навчальних закладів освіти.
2. Використання вправ у воді як засобу реабілітації на заняттях з фізичної

культури у середньому та похилому віці.

3. Особливості використання засобів оздоровчого плавання для осіб різного віку, статі, рівня здоров'я та рівня плавальної підготовленості.
4. Проведення фрагментів заняття за завданням для певної нозології та/або вікової групи.

Література:

1. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432с.
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Підручник для ВНЗ. – К.: Олімпійська література, 2005. – 472 с.
3. Двигательная активность в воде // Старение и двигательная активность: пер. с англ. / под ред. С. Джесси Джоунс, Дебры Дж. Роуз. – К.: Олимпийская литература, 2012. – С. 279-296.

VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МОДУЛЬ I.

Тема 1. Загальна характеристика оздоровчих занять у воді

1. Прочитати основну літературу.
2. Дати характеристику основним фізичним властивостям води та зумовленому ними оздоровчому впливу занять у водному середовищі на організм людини.
3. Дати характеристику видам оздоровчих занять у воді.

МОДУЛЬ II.

Тема 2. Ігри та розваги у воді

1. Прочитати основну літературу.
2. Пояснити значення використання ігор та розваг у заняттях на воді.
3. Занотувати по три гри з кожної з п'яти груп ігор, спрямованих на освоєння з водним середовищем. Вказати щодо кожної гри її вид.

МОДУЛЬ III.

Теми 3-4. Оздоровче плавання

1. Прочитати основну літературу.
2. Дати характеристику способам плавання, які застосовуються у заняттях оздоровчим плаванням (п'яти полегшеним способам плавання та чотирьом спортивним) за схемою.
3. Занотувати по три приклади з кожної з п'яти груп полегшених способів плавання.

Тема 5. Програмування занять з оздоровчого плавання

1. Прочитати основну літературу.
2. Скласти програму з оздоровчого плавання.
3. Підготувати реферат на одну з тем («Показання, обмеження, особливості дозування навантаження та контролю на оздоровчих заняттях у воді (плавання) для груп людей з захворюваннями опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, нервової системи, ендокринної системи та системи дихання» на вибір, «Фізичні якості людини та їх розвиток в заняттях оздоровчим плаванням», «Особливості методики занять оздоровчим плаванням з дітьми різного віку»).

МОДУЛЬ IV.

Теми 6-8. Вправи у воді як засіб реабілітації

1. Прочитати основну літературу.
4. Дати характеристику нозологіям та пов'язаним з ними особливостям використання вправ у воді як засобу реабілітації за схемою.
2. Скласти план заняття (за завданням) для певної нозології з використанням вправ у воді як засобу реабілітації.

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
1	2	3
Модуль 1		
Тема 1. Загальна характеристика оздоровчих занять у воді (4 год.)		
<p>Механізми оздоровчого впливу занять водному середовищі.</p> <p>Види оздоровчих занять у воді.</p> <p>Історія використання занять у воді оздоровчою метою.</p> <p>Правила безпеки під час занять на воді.</p>	Поточний, практичне заняття	5
Модуль 2		
Тема 2. Ігри та розваги у воді (2 год.)		
<p>Значення ігор та розваг у організації та проведенні оздоровчих занять на воді.</p> <p>Види ігор на воді (ігри з елементом змагання та без сюжету; сюжетні ігри; командні ігри).</p> <p>Групи ігор, спрямовані на освоєння з водним середовищем.</p> <p>Правила проведення ігор на воді.</p>	Поточний, практичне заняття	5
Модуль 3		
Теми 3-5. Оздоровче плавання (14 год.)		
<p>Тема 3. Полегшені способи плавання.</p> <p>Тема 4. Спортивні способи плавання.</p> <p>Тема 5. Програмування занять з оздоровчого плавання. Контроль за ефективністю виконання програм з оздоровчого плавання.</p>	Поточний, практичне заняття	5 5 10
Модуль 4		
Теми 6-8. Вправи у воді як засіб реабілітації (20 год.)		
<p>Тема 6. Вправи у воді як засіб реабілітації при захворюваннях і травмах нервової системи</p> <p>Тема 7. Вправи у воді як засіб реабілітації при травмах опорно-рухового апарату. Вправи у воді як засіб реабілітації при дефектах постави, сколіозі та плоскостопості.</p> <p>Тема 8. Заняття у медичних групах та з особами середнього і похилого віку</p>	Поточний, практичне заняття	5 10 5
Всього: 40 годин		50

VII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Оздоровчі заняття на воді» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 536.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 8.1, 8.2.

Таблиця 8.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного контролю

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	6	6
2.	Відвідування практичних занять	1	30	30
3.	Робота на практичному занятті	10	30	300
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	10	50
5.	Складання контрольних нормативів*	Від 3 до 30	6	150
6.	Проходження модульного контролю	25	4	100
Максимальна кількість балів - 636				

Розрахунок: $636:100=6,36$

*Контрольні нормативи – див. нижче.

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

– **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне

опитування, співбесіда, залік.

- **Методи письмового контролю:** підсумкове письмове тестування, звіт, реферат.
- **Методи поточного контролю:** контрольні нормативи.
- **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Контрольні нормативи

1. Виконання вправи «Поплавець» протягом 30 с (5 балів).
2. Виконання 20-ти видихів у воду (з постановкою ніг на дно басейну, відштовхуванням від дна, підстрибуванням для вдиху, допомагаючи собі опроно-гребковими рухами рук) (5 балів).
3. Виконання ковзання (5 м – 3 бали; 7 м – 5 балів).
4. Пропливання 5х50 м полегшеними способами плавання (по 50 м варіантами 1-ї, 2-ї, 3-ї, 4-ї та 5-ї групи відповідно) (5х5 балів = 25 балів).
5. Пропливання дистанції 100 м комплексно (по 25 м батерфляєм, кролем на спині, брасом та кролем; виконується зі стартового стрибка з тумбочки; кращі студенти здають норматив в умовах змагань) (20 балів).
6. Як оцінка ефективності виконання програми з оздоровчого плавання (стандартна тривалість – 2 місяці при 2-разових заняттях на тиждень) - пропливання 12-ти хвилинного тесту К.Купера, м – оцінка з коефіцієнтом 3.

Оцінка 12-ти хвилинного плавання, м (тест К.Купера).

Бали	Оцінка	Стать	Подолана дистанція, м	
			Вік, роки	
			13-19	19-20
2	Дуже погано	ч	Менше, ніж 450	Менше, ніж 350
		ж	Менше, ніж 350	Менше, ніж 275
4	Погано	ч	450-550	350-450
		ж	350-450	275-350
6	Задовільно	ч	550-650	450-550
		ж	450-550	350-450
8	Добре	ч	650-725	550-650
		ж	550-650	450-550
10	Відмінно	ч	Більше, ніж 725	Більше, ніж 650
		ж	Більше, ніж 650	Більше, ніж 550

Порядок переведення рейтингових показників успішності
у європейські оцінки за ECTS

Підсумкова к-сть балів (max – 100)	Оцінка за 4-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
1 – 34	«незадовільно» (з обов'язковим повт. курсом)	F
35 – 59	«незадовільно» (з можливістю повт. складання)	FX
60 – 74	«задовільно»	E, D
75 – 89	«добре»	C, B
90 – 100	«відмінно»	A

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних заняттях, складання контрольних нормативів, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

- Лекції,
- практичні заняття,

- індивідуальні консультації,
- самостійна робота з літературою,
- складання контрольних нормативів,
- виконання контрольних робіт, рефератів.

ІХ. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
- засоби підсумкового контролю (контрольні нормативи);

У зв'язку з тим, що дисципліна входить до блоку практичних, викладання навчального матеріалу повинно спиратися на організацію практичних занять.

Для більш докладного висвітлення тем занять необхідно використовувати у достатньому обсязі навчальний інвентар та обладнання басейну.

X. ПИТАННЯ ДО ПМК

Тема №1. Оздоровчі заняття на воді. Загальна характеристика

1. Особливості водного середовища. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини. Загальна характеристика.
2. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини. Щільність води та пов'язана з нею виштовхувальна сила.
3. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини. Явище гідростатичного тиску.
4. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини. В'язкість води, її вплив на рухи людини у воді.
5. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини. Теплоємність та теплопровідність води.
6. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини. Явище змочування. Гігієнічне значення занять у воді.
7. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини. Вплив занять у воді на психічний стан людини.
8. Загальна характеристика оздоровчих занять у воді.
9. Загальна характеристика оздоровчих занять у воді. Ігри та розваги у воді.

10. Загальна характеристика оздоровчих занять у воді. Оздоровче плавання. Способи плавання, які застосовуються у оздоровчому плаванні.
11. Правила поведінки на воді.

Тема №2. Ігри та розваги у воді

1. Ігри та розваги у воді. Їх значення у заняттях на воді. Загальна характеристика.
2. Ігри, що включають елемент змагання та не мають сюжету. Характеристика, приклади.
3. Сюжетні ігри. Характеристика, приклади.
4. Командні ігри. Характеристика, приклади.
5. Ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем. П'ять груп ігор. Загальна характеристика.
6. Ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем. Перша група ігор. Спрямованість. Приклади (навести як приклад по одній грі: з елементом змагання і без сюжету, сюжетна гра, командна гра).
7. Ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем. Друга група ігор. Спрямованість. Приклади (навести як приклад по одній грі: з елементом змагання і без сюжету, сюжетна гра, командна гра).
8. Ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем. Третя група ігор. Спрямованість. Приклади (навести як приклад по одній грі: з елементом змагання і без сюжету, сюжетна гра, командна гра).
9. Ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем. Четверта група ігор. Спрямованість. Приклади (навести як приклад по одній грі: з елементом змагання і без сюжету, сюжетна гра, командна гра).
10. Ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем. П'ята група ігор. Спрямованість. Приклади (навести як приклад по одній грі: з елементом змагання і без сюжету, сюжетна гра, командна гра).
11. Правила проведення ігор та розваг у воді.

Теми №3-4. Оздоровче плавання. Способи плавання, що застосовуються у оздоровчому плаванні.

1. Оздоровче плавання. Загальна характеристика. Показання та протипоказання до занять оздоровчим плаванням.
2. Способи плавання, які застосовуються у оздоровчому плаванні. Спортивні, полегшені, комбіновані. Загальна характеристика.
3. Спортивні способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. Загальна характеристика. Приклади.
4. Полегшені способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. П'ять груп способів. Загальна характеристика.
5. Комбіновані способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. Загальна характеристика. Приклади.
6. Полегшені способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. Перша група способів. Загальна характеристика. Приклади.

7. Полегшені способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. Друга група способів. Загальна характеристика. Приклади.
8. Полегшені способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. Третя група способів. Загальна характеристика. Приклади.
9. Полегшені способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. Четверта група способів. Загальна характеристика. Приклади.
10. Полегшені способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. П'ята група способів. Загальна характеристика. Приклади.
11. Простий закритий поворот у плаванні.

Тема №5. Оздоровче плавання. Програмування занять у оздоровчому плаванні.

1. Алгоритм програмування занять з оздоровчого плавання.
2. Методики визначення плавальної підготовленості.
3. Методики визначення рівня здоров'я.
4. Методики визначення фізичної підготовленості, що застосовуються при заняттях оздоровчим плаванням.
5. Етапи оздоровчого плавання. Загальна характеристика.
6. Етапи оздоровчого плавання. Перший етап. Завдання етапу. Тривалість етапу. Загальна характеристика.
7. Етапи оздоровчого плавання. Другий етап. Завдання етапу. Тривалість етапу. Загальна характеристика.
8. Етапи оздоровчого плавання. Третій етап. Завдання етапу. Тривалість етапу. Загальна характеристика.
9. Методика складання програм з оздоровчого плавання для осіб різного віку, статі, рівня здоров'я та рівня плавальної підготовленості.
10. Методика дозування навантаження в оздоровчому плаванні.
11. Контроль та самоконтроль під час занять оздоровчим плаванням.
12. Авторські програми оздоровчого плавання. Загальна характеристика.
13. Авторські програми оздоровчого плавання. Програма К.Купера. Загальна характеристика.
14. Авторські програми оздоровчого плавання. Програма М.М. Булатової, К.П. Сахновського. Загальна характеристика.
15. Авторські програми оздоровчого плавання. Програма Дж. Сандерса. Загальна характеристика.
16. Авторські програми оздоровчого плавання. Програма В.М. Сенчі. Загальна характеристика.
17. Авторські програми оздоровчого плавання. Програма Л.Я. Іващенко. Загальна характеристика.
18. Авторські програми оздоровчого плавання. Програма З.П. Фірсова. Загальна характеристика.
19. Оцінка ефективності виконання програм з оздоровчого плавання.

Теми №6-8. Вправи у воді як засіб реабілітації.

1. Дайте загальну характеристику використанню вправ у воді як засобу реабілітації при захворюваннях і травмах периферійної нервової системи.

2. Дайте характеристику особливостям використання вправ у воді як засобу реабілітації при радикуліті.
3. Охарактеризуйте особливості використання вправ у воді як засобу реабілітації при невритах різної локалізації.
4. Дайте загальну характеристику використанню вправ у воді як засобу реабілітації при захворюваннях і травмах центральної нервової системи.
5. Охарактеризуйте особливості використання вправ у воді як засобу реабілітації при інсульті.
6. Дайте характеристику особливостям використання вправ у воді як засобу реабілітації при травмах головного мозку.
7. Дайте характеристику особливостям використання вправ у воді як засобу реабілітації при травмах спинного.
8. Охарактеризуйте особливості використання вправ у воді як засобу реабілітації при неврозах.
9. Дайте загальну характеристику використанню вправ у воді як засобу реабілітації при хірургічних захворюваннях.
10. Охарактеризуйте особливості використання вправ у воді як засобу реабілітації при ранах, опіках і відмороженнях.
11. Дайте характеристику особливостям використання вправ у воді як засобу реабілітації при переломах кісток.
12. Дайте характеристику особливостям використання вправ у воді як засобу реабілітації при розривах зв'язок.
13. Охарактеризуйте особливості використання вправ у воді як засобу реабілітації при ампутаціях.
14. Дайте загальну характеристику використанню вправ у воді як засобу реабілітації при різних дефектах постави.
15. Охарактеризуйте особливості використання вправ у воді як засобу реабілітації при сколіозі.
16. Охарактеризуйте особливості використання вправ у воді як засобу реабілітації при плоскостопості.
17. Розкрийте особливості використання вправ у воді як засобу реабілітації на заняттях з фізичної культури у спеціальних медичних групах середніх і вищих навчальних закладів освіти.
18. Охарактеризуйте особливості використання вправ у воді як засобу реабілітації на заняттях з фізичної культури у середньому та похилому віці.

XI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 77 с.
2. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. – Волгоград: Изд-во Волгоградского гос. ун-та, 2004. – 124 с.

3. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Підручник для ВНЗ. – К.: Олімпійська література, 2005. – 472 с.
4. Оздоровительное плавание // Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – С. 59 - 74.
5. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432с.
6. Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
7. Старение и двигательная активность: пер. с англ. / под ред. С. Джесси Джоунс, Дебры Дж. Роуз. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 440 с.
8. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник / Л.М. Шульга. – К.: Олімпійська література, 2008. – 232 с.

Додаткова

1. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 1999. – 231 с.

Робоча програма навчальної дисципліни
«Оздоровчі заняття на воді»

Укладач: Уляна Володимирівна Іскра, кандидат наук з фізичної культури і спорту, доцент кафедри фізичної культури та спортивної майстерності.

Оздоровчі заняття на воді. Робоча програма навчальної дисципліни. – К.: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2017. – 28 с.