

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



**Факультет фізичного виховання і спорту**

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Оздоровче плавання**

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Освітня програма «Фізична терапія, ерготерапія»

Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія

Галузь знань 22 Охорона здоров'я

Затверджено на засіданні кафедри  
фізичної терапії, ерготерапії  
Протокол №3 від “13” жовтня 2022 р.

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Оздоровче плавання
Освітня програма	Фізична терапія, ерготерапія
Спеціалізація (за наявності)	
Спеціальність	227 Фізична терапія, ерготерапія
Галузь знань	22 Охорона здоров'я
Освітній рівень	Бакалавр
Статус дисципліни	Вибіркова
Курс / семестр	3/5
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 14 год. Практичні заняття – 22 год. Самостійна робота – 54 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="http://www.d-learn.pnu.edu.ua">www.d-learn.pnu.edu.ua</a>

## 2. Опис дисципліни

Мета та цілі дисципліни
<p><b>Мета дисципліни "Оздоровче плавання":</b> формування теоретичних знань та практичних навичок використання плавання як універсального засобу оздоровлення, профілактики захворювань, реабілітації та підвищення фізичної активності для різних вікових та соціальних груп.</p> <p><b>Цілі дисципліни "Оздоровче плавання":</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Надати знання про анатомо-фізіологічні особливості впливу плавання на організм людини.</li><li>- Ознайомити з основними стилями плавання, їхньою технікою виконання та фізіологічними ефектами.</li><li>- Вивчити наукові основи оздоровчого плавання, його роль у профілактиці захворювань та відновленні функціональних можливостей організму.</li><li>- Навчити студентів базовим та спеціалізованим технікам плавання.</li><li>- Сформувати вміння організовувати та проводити заняття з оздоровчого плавання для різних вікових та соціальних груп.</li><li>- Опанувати методи корекції постави, розвитку координації та дихальної витривалості через вправи у воді.</li><li>- Вивчити принципи та методи профілактики гіподинамії, порушень постави та захворювань серцево-судинної системи за допомогою плавання.</li><li>- Засвоїти методики оздоровчого плавання для зміцнення імунної системи та покращення психоемоційного стану.</li><li>- Навчитися розробляти індивідуальні програми оздоровчого плавання відповідно до потреб та можливостей клієнтів.</li><li>- Ознайомитися з методиками використання плавання у фізичній реабілітації після травм та захворювань.</li></ul>

- Сформувати навички складання реабілітаційних програм для осіб із захворюваннями опорно-рухового апарату, дихальної системи та серцево-судинної системи.
- Вивчити підходи до адаптивного плавання для людей з інвалідністю.

### Компетентності

#### **Загальні компетентності**

- ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
- ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

#### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності**

- СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.
- СК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

### Програмні результати навчання

- ПРН 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.
- ПРН 02. Спілкуватися усно та письмово українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; складати документи, у тому числі іноземною мовою (мовами).
- ПРН 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.
- ПРН 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

### 3. Структура курсу

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	<b>Тема 1. Фізіологічні основи впливу плавання на організм людини.</b>	Студенти зможуть пояснити вплив плавання на серцево-судинну, дихальну та опорно-рухову системи. Вони навчатимуться аналізувати адаптацію організму до водного середовища та механізми зміцнення м'язів. Також студенти розуміють, як плавання покращує аеробну витривалість, обмін речовин і загальне самопочуття.	Виконання тестових завдань з вивченої теми, Контрольні запитання, завдання для самостійної роботи.
2.	<b>Тема 2. Основні стилі плавання: техніка виконання та оздоровчий ефект. Вивчення технік основних стилів плавання: кроль, брас, батерфляй, на спині.</b>	Студенти навчатимуться розпізнавати та виконувати основні стилі плавання: кроль, брас, батерфляй і плавання на спині. Вони зможуть оцінювати оздоровчий ефект кожного стилю, включаючи розвиток м'язової сили, витривалості та координації. Також студенти засвоять методику навчання цих стилів та їхню роль у профілактиці захворювань.	Виконання тестових завдань з вивченої теми, Контрольні запитання, завдання для самостійної роботи.
3.	<b>Тема 3. Профілактика та корекція порушень постави за допомогою плавання.</b>	Студенти зрозуміють, як плавання сприяє формуванню правильної постави та зниженню навантаження на хребет. Вони навчатимуться підбирати вправи у воді для профілактики та корекції сколіозу, кіфозу та лордозу. Також студенти засвоять методики реабілітації та укріплення м'язового корсету за допомогою плавання.	Виконання тестових завдань з вивченої теми, Контрольні запитання, завдання для самостійної роботи.
4.	<b>Тема 4. Оздоровче плавання для дітей та підлітків.</b>	Студенти зможуть пояснити переваги плавання для фізичного розвитку дітей та підлітків. Вони навчатимуться організовувати заняття з плавання для різних вікових груп, враховуючи рівень підготовки та особливості росту. Також студенти засвоять методики адаптації дітей до водного середовища та профілактики страху перед водою.	Виконання тестових завдань з вивченої теми, Контрольні запитання, завдання для самостійної роботи.
5.	<b>Тема 5. Реабілітація після травм та</b>	Студенти зрозуміють роль плавання у відновленні після травм опорно-рухового апарату,	Виконання тестових завдань з вивченої теми,

	<b>захворювань через плавання.</b>	операцій та захворювань нервової системи. Вони навчаться підбирати реабілітаційні вправи у воді для поліпшення рухливості суглобів та зміцнення м'язів. Також студенти засвоять принципи поступового навантаження та контролю стану пацієнта під час реабілітації.	Контрольні запитання, завдання для самостійної роботи.
6.	<b>Тема 6. Психологічні та релаксаційні ефекти оздоровчого плавання.</b>	Студенти навчаться аналізувати вплив плавання на зниження рівня стресу, тривожності та покращення настрою. Вони зможуть використовувати методи плавальної релаксації для розслаблення м'язів і нормалізації нервової системи. Також студенти зрозуміють значення плавання як методу психоемоційної реабілітації.	Виконання тестових завдань з вивченої теми, Контрольні запитання, завдання для самостійної роботи.

#### **4. Система оцінювання курсу**

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Практичне заняття	80
Самостійна робота	10
Додаткова робота	10
Максимальна кількість балів	100

#### **5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу (відносна вага)**

Робота на парах	Оцінка за контроль самостійної роботи	Оцінка за додаткову роботу	Разом
80	10	10	100
<ul style="list-style-type: none"> <li>Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.</li> <li>По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,8, відповідно – максимальний бал за всі отриманні заняття у підсумку може скласти 80 балів.</li> </ul> <p>Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 80 балів), отриманих балів за контроль самостійної роботи (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал за</p>			

самостійну роботу може скласти 10 балів), оцінки за письмову (додаткову) роботу (написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, зарахування результатів неформальної освіти і т.д.) (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множить на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал може скласти 10 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.

- При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.
- Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтвержені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).

#### **Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:**

- *90-100 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні вміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.
- *70-89 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.
- *50-69 балів* – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні вміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.
- *Менше 50 балів* – У студента не сформовані комунікативні вміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

## 6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), таблиці та інше.
Література:	
<b>Основна</b>	
1. І. Д. Глазирін. Плавання. Черкаси 2006. 2. Майструк В.В. Плавання. Техніка плавання та правила змагань. - Івано-Франківськ, 2004. – 115 с. 3. Полатайко Ю. О. Плавання. Івано-Франківськ, 2005. – 258 с. 4. Ю. О. Полатайко, О. Ф. Баканова. Здоровий спосіб життя студентської молоді. 2010 5. Шульга Л. М. Оздоровче плавання. Київ.- 2008. – Підручники та посібники з видів спорту та загальної теорії підготовки спортсменів.	

## 7. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра спортивно – педагогічних дисциплін м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 тел. (0342) 59-60-20 <a href="https://spd@pnu.edu.ua">https:// spd@pnu.edu.ua</a> <a href="mailto:spd@pnu.edu.ua">spd@pnu.edu.ua</a>
Викладач	Майструк Віктор Васильович
Контактна інформація викладача	<a href="mailto:viktor.maistruk@pnu.edu.ua">viktor.maistruk@pnu.edu.ua</a>

## 8. Політика навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> <a href="#">Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a></li><li><input type="checkbox"/> <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</a></li><li><input type="checkbox"/> <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</a></li><li><input type="checkbox"/> <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</a></li><li><input type="checkbox"/> <a href="#">Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”.</a></li></ul> <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/">https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</a></p>
Пропуски занять (відпрацювання)	Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається <a href="#">Положенням про організацію освітнього</a>



	<p><a href="#">процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.):</a></p> <p>Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену.</p> <p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника»</a> (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника » ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)</a> – стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» <a href="#">«Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти»</a> - ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Додаткові бали	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри фізичної терапії, ерготерапії студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника » ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)</a> – стор. 3.</p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується <a href="#">«Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника»</a> (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) - <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>

**Викладач: Майстрок Віктор Васильович**