



Силабус освітнього компонента

Програма навчальної дисципліни



Оздоровче плавання

Шифр та назва спеціальності

F5 – Кібербезпека та захист інформації

Спеціалізація

-

Освітня програма

Для усіх освітніх програм

Рівень освіти

Перший (бакалаврський)

Семестр

3 (4)

Інститут

ННІ Соціально-гуманітарних технологій

Кафедра

Фізичне виховання (302)

Тип дисципліни

Вибіркова

Форма навчання

Денна, заочна

Мова викладання

Українська, англійська

Викладачі, розробники

**Блошенко Олена Іванівна**

Olena.Bloshenko@khpi.edu.ua

Доцент кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ»

Досвід роботи – 32 роки. Автор і співавтор більш ніж 55 наукових та науково-методичних праць. Майстер спорту України. Суддя національної категорії з водного поло.

Провідний викладач з дисциплін «Фізичне виховання», «Плавання з методикою викладання».

[Детальніше про викладача на сайті кафедри](http://web.kpi.kharkov.ua/sport/uk/pro-kafedru/vikladachi/bloshenko-elena-ivanovna/)

<http://web.kpi.kharkov.ua/sport/uk/pro-kafedru/vikladachi/bloshenko-elena-ivanovna/>

Загальна інформація

Анотація

Курс «Оздоровче плавання» спрямований на формування обізнаності студентів щодо свого здоров'я та його підтримки і покращення засобами плавання. В курсі розкривається користь занять засобами оздоровчого плавання для поліпшення фізичної, психічної та соціальної складової здоров'я. Наводиться характеристика техніки плавання спортивними способами та методичних особливостей побудови програм оздоровчим плаванням. Надаються умови проведення занять, техніка безпеки у водоймах та басейні, педагогічні засоби, методи, принципи та прийоми, які використовуються на заняттях. Надаються рекомендації по побудові оздоровчої програми та її індивідуалізації для кожної конкретної людини при різних цілях занять, регулювання навантаження та самоконтролю за фізичним, психоемоційним станом на заняттях оздоровчим плаванням, авторські програми оздоровчого плавання. Програма передбачає оволодіння знаннями, вміннями та навичками підбирати та вірно виконувати оздоровчі вправи на

суші, у воді, формує вміння складати індивідуальні програми поліпшення та підтримки здоров'я, що завжди є актуальним для майбутнього фахівця.

Мета та цілі дисципліни

Мета викладання курсу – зміцнення здоров'я кожної конкретної людини, формування фізичної культури майбутнього фахівця, підвищення працездатності, підготовка до професійної діяльності (формування навичок саморегуляції та відчування свого організму, підвищення стресостійкості, командної роботи).

Формат занять

Лекції, практичні заняття, самостійна робота.
Підсумковий контроль – диференційований залік.

Компетентності

Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

Здатність розробляти індивідуальну програму фізичної активності

Результати навчання

Застосовує плавання для саморегуляції стану, підвищення стресостійкості та працездатності

Використовує методи самоконтролю фізичного та психоемоційного стану

Демонструє навички командної роботи, міжособистісної взаємодії та комунікації.

Використовує набуті уміння та навички занять оздоровчим плаванням

Обсяг дисципліни

Загальний обсяг дисципліни 90 год. (3 кредити ECTS): лекції – 32 год., практичні заняття - 32 год, самостійна робота – 26 год.

Передумови вивчення дисципліни (пререквізити)

Для успішного проходження дисципліни необхідно мати загальні знання та навички з дисципліни «Фізичне виховання».

Особливості дисципліни, методи та технології навчання

При викладанні дисципліни використовуються наступні методи навчання:

- словесні методи – пояснення, відповіді на питання, дискусії, тощо;
- наочні методи – демонстрація, ілюстрація;
- практичні методи – практичне виконання фізичних вправ і прийомів;
- ігровий метод;
- змагальний метод.

При викладанні курсу використовуються технології особистісно-орієнтованого, пояснювально-ілюстративного, диференційованого та рейтингового навчання.

Програма навчальної дисципліни

Навчальні заняття

Лекції

Теми лекцій	Кількість годин
Тема 1. Значення та місце оздоровчого плавання у системі фізичного виховання.	2

Вступ у дисципліну. Класифікація. Термінологія. Історія плавання як засобу оздоровлення. Характерні особливості плавання як засобу фізичного виховання: його виховне, оздоровче, прикладне і спортивне значення.	
Тема 2. Методологічні аспекти оздоровчого плавання.	2
Принципи, методи оздоровчого плавання. Фізіологічні зміни в організмі при заняттях. Загартування та імунітет. Вплив плавання на загальний розвиток і різні системи організму: серцево-судинну, дихальну, нервову, м'язову, загальний розвиток фізичних якостей.	
Тема 3. Техніка безпеки та умови проведення занять оздоровчим плаванням.	2
Вимоги до місць проведення занять. Правила поведінки і заходи безпеки при заняттях оздоровчим плаванням. Вибір інвентарю. Попередження травматизму.	
Тема 4. Контроль стану здоров'я.	2
Дозування навантаження. Педагогічний, лікарський контроль та самоконтроль за станом здоров'я. Щоденник самоконтролю. Діагностика функціонального стану організму, оцінка вживаних навантажень і ефективності занять за допомогою функціональних проб.	
Тема 5. Основи техніки плавання.	2
Поняття техніки. Основи техніки плавання. Показники, які визначають техніку плавання. Техніка спортивних способів плавання (положення, дихання, робота ніг, рук, правильне узгодження рухів). Техніка стартів. Техніка поворотів.	
Тема 6. Організаційно-методичні особливості проведення занять оздоровчим плаванням.	2
Основна форма організації й проведення учбових занять з плавання. Принципи, засоби, методи навчання плаванню.	
Тема 7. Методика навчання плаванню	4
Загальний алгоритм навчання плаванню. Особливості навчання плаванню на початковому етапі (вправи на освоєння з водою: вправи на засвоєння техніки ковзання, техніки дихання, дихання у різних способах). Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи на суші. Послідовність навчання техніки спортивних способів плавання, техніки стартів, зворотів.	
Тема 8. Методика навчання плаванню способом кроль на грудях.	2
Оздоровчий вплив на дихальну, серцево-судинну системи. Загальний алгоритм навчання. Техніка і основні рухи. Вправи на суші і у воді. Помилки та їх виправлення.	
Тема 9. Методика навчання плаванню способом кроль на спині.	2
Оздоровчий вплив на м'язи спини і корекцію осанки. Загальний алгоритм навчання. Техніка і основні рухи. Вправи на суші і у воді. Помилки та їх виправлення.	
Тема 10. Методика навчання плаванню способом брас.	2
Оздоровчий вплив на організм і застосування у ЛФК. Загальний алгоритм навчання. Техніка і основні рухи. Вправи на суші і у воді. Помилки та їх виправлення	
Тема 11. Методика навчання плаванню способом батерфляй.	2
Оздоровчий вплив на організм і розвиток витривалості і сили. . Загальний алгоритм навчання. Спрощена техніка і основні рухи. Вправи на суші і у воді. Помилки та їх виправлення	
Тема 12. Комплексне плавання.	2

Оздоровчий вплив на організм. . Послідовність способів у індивідуальному плаванні і естафетах.

Тема 13. Аквафітнес і ігрові форми у воді. 2

Організація та методика проведення ігор у воді. Використання елементів аквааеробіки, елементів водного поло, естафет для зняття психоемоційної напруги.

Тема 14. Лікувальне плавання. 2

Лікувальне плавання як засіб фізичної реабілітації. Організація занять. Методика проведення занять.

Тема 15. Індивідуалізація програм оздоровчим плаванням. 2

Побудова оздоровчої програми та її індивідуалізація. Авторські програми оздоровчого плавання.

Загальна кількість годин 32

Практичні заняття

Теми практичних/семінарських занять

Кількість годин Вагові
коефіцієнти α

Тема 1. Правила безпеки. Розминка. 2 5

Контроль за станом здоров'я. Навчання вимірюванню пульсу та вмінню аналізувати отримані результати. Розбір організації та підготовки до занять. Розбір та вивчення базової розминки. Виконання розминки.

Тема 2. Ранкова гімнастика 2 5

Принципи організації та вправи. Підбір вправ і виконання ранкової гімнастики.

Тема 3. Загальнорозвиваючі вправи на суші. 2 5

Оволодіння технікою та методикою виконання вправ на силу, гнучкість, витривалість, координацію рухів. Комплекси вправ для розвитку витривалості, гнучкості в суглобах ніг та рук, хребта, сили м'язів грудей, рук, ніг, пресу та спини.

Тема 4. "Суше" плавання. 2 5

Комплекс імітаційних вправ на суші для вивчення техніки плавання кроль на грудях: рухи ногами, рухи руками; узгодження рухів рук, ніг та дихання.

Тема 5. "Суше" плавання. 2 5

Комплекс імітаційних вправ на суші для вивчення техніки плавання способом кроль на спині: рухи ногами, рухи руками; узгодження рухів рук, ніг та дихання.

Тема 6. "Суше" плавання. 2 5

Комплекс імітаційних вправ на суші для вивчення техніки плавання способом брас: рухи ногами, рухи руками; узгодження рухів рук, ніг та дихання.

Тема 7. "Суше" плавання. 2 5

Комплекс імітаційних вправ на суші для вивчення техніки плавання способом батерфляй: рухи ногами, рухи руками; узгодження рухів рук, ніг та дихання.

Тема 8. Дихальні вправи. 2 5

Розбір та вивчення вправ по роботі з диханням. Комплекс

дихальних вправ для зняття стресу та відновлення.		
Тема 9. Вправи у воді Розгляд вправ у воді для засвоєння техніки кроль на грудях з детальним поясненням чому і як виконується вправа і чому саме така послідовність вправ. Інвентар.	2	5
Тема 10. Вправи у воді Розгляд вправ у воді для засвоєння техніки кроль на спині з детальним поясненням чому і як виконується вправа і чому саме така послідовність вправ. Інвентар.	2	5
Тема 11. Вправи у воді Розгляд вправ у воді для засвоєння техніки способом брас з детальним поясненням чому і як виконується вправа і чому саме така послідовність вправ. Інвентар.	2	5
Тема 12. Вправи у воді Розгляд вправ у воді для засвоєння техніки способом батерфляй з детальним поясненням чому і як виконується вправа і чому саме така послідовність вправ. Інвентар.	2	5
Тема 13. Робота з відеоматеріалом. Обговорення відео з матеріалами занять у плаванні різними спортивними способами.	2	5
Тема 14. Робота з відеоматеріалом. Обговорення відео з матеріалами сучасних змагань у плаванні.	2	5
Тема 15. Розробка індивідуальної програми оздоровчих занять. Кожен студент складає для себе тижневий план, в кожному дні якого детально розписує всі обрані заходи для поліпшення, підтримки здоров'я.	2	5
Тема 16. Створення практичного матеріалу. Кожен студент створює відео з вправами на суші або у воді з виконанням рухів, техніки в цілому.	2	5
Загальна кількість годин	32	80

Лабораторні заняття

Лабораторні заняття в рамках дисципліни не передбачені.

Контрольні роботи

Теми контрольних робіт	Вагові коефіцієнти <i>b</i>
Тема 1. Користь та вплив на здоров'я. 1. Що таке здоров'я з точки зору ВООЗ? 2. Що ви знаєте про цілющий вплив води на людину 3. Наведіть аргументи на користь занять оздоровчим плаванням. 3. Як ви розумієте фізичне здоров'я? Що робити для покращення фізичної складової здоров'я? 4. 5. Як ви розумієте психічне здоров'я? 6. Що робити для покращення психічної складової здоров'я?	5

7. Як ви розумієте соціальне здоров'я? 8. Що робити для покращення соціальної складової здоров'я?
9. Що таке ЗСЖ. Назвіть складові ЗСЖ.
10. Від чого залежить стан здоров'я людини?

Тема 2. Безпека при заняттях оздоровчим плаванням.

5

1. Роль розминки. Основні принципи виконання?
2. Вправи ранкової гімнастики? Основні правила при складанні комплексу вправ.
3. Методика виконання вправ для розвитку гнучкості, сили, витривалості, координації.
4. Як правильно виміряти пульс та розраховувати пульс для оздоровчих занять в залежності від віку, пульсу в стані спокою, фізичної і плавальної підготовленості.
5. Техніка рятування та правила поведінки під час занять оздоровчим плаванням у басейнах та на водоймах.

Тема 3. Методика навчання плаванню.

5

1. Назвіть принципи навчання плаванню.
2. Назвіть методи навчання плаванню.
3. Назвіть засоби навчання плаванню
4. Надайте загальний алгоритм навчання плаванню.
5. Назвіть основні помилки при навчанні плаванню спортивним способом і наведіть приклади вправ для їх виправлення.
6. Назвіть основні методичні прийоми при навчанні стартам у плаванні.
7. Назвіть основні методичні прийоми при навчанні поворотам у плаванні.

Тема 4. Побудова оздоровчої програми та її індивідуалізація.

5

1. Класифікація фізичного навантаження. Чинники, які впливають на навантаження.
2. Побудова програми занять плаванням в залежності від віку, статі, фізичної і плавальної підготовленості, цілей і завдань.
3. Надайте характеристику однієї з авторських програм оздоровчим плаванням.
4. Яку програму оздоровчим плаванням ви обрали для себе? Аргументуйте.

Загалом

20

Самостійна робота

Опрацювання теоретичного матеріалу

До самостійної роботи відноситься самостійне опрацювання теоретичного матеріалу.

Теми для самостійного вивчення

Кількість годин

Тема 1. Плавання як життєва необхідна навичка.

4

Розглянути оздоровче плавання як засіб профілактики при різних захворюваннях, як засіб корекції порушень постави.

Тема 2. Аквафобія.

2

Розглянути вплив плавання на психіку людини. Водні фобії і нав'язливі страхи. Психологічна підготовка до занять на воді та засоби подолання водобоязні.

Тема 3. Відновлення працездатності.

2

Охарактеризувати правила безпеки для безпечного відвідування лазнь, саун з метою оздоровлення. Показання та протипоказання.

Тема 4. Плавання та водні процедури у системі загартування. Розглянути основні принципи водного загартування, види та методики загартовування з метою оздоровлення. Охарактеризувати правила безпеки для місць занять, умови для прийняття безпечних сонячних ванн на свіжому повітрі з метою оздоровлення у воді.	4
Тема 5. Історія виникнення та розвиток способів плавання Розглянути історію виникнення та розвиток спортивних способів плавання. Навести прізвища видатних українських спортсменів - чемпіонів та призерів чемпіонатів світу, Олімпіад.	8
Тема 6. Сучасний олімпійський рух Надати цікаві факти розвитку олімпійського руху. Розкрити сучасну програму з плавання на Олімпіаді, кількість видів програми.	2
Тема 7. Визначення психофізичного стану здоров'я Надати поняття здоров'ю людини згідно зі статутом ВООЗ. Фактори, які впливають на стан здоров'я, фізичне, психічне, соціальне здоров'я. Основні складові ЗСЖ. Виконати оцінку стану здоров'я за методиками.	2
Тема 8. Індивідуальна програма з плавання Розробка індивідуальної програми з плавання.	2
Загальна кількість годин	26

Тематика індивідуальних завдань

Індивідуальні завдання в рамках дисципліни не передбачені.

Неформальна освіта

Література, навчальні матеріали та інформаційні ресурси

Основна література

- 1 Звонар В.В., Петрушко М. І., Мордвінцев Г.О. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання: навчальний посібник. Ужгород: УНУ. 2021. - 88 с
2. Олексієнко Я. І., Хоменко І. М., Субота В. В. Фізичне виховання та спорт у закладах вищої освіти (теоретико-методичний курс для студентів ЗВО непрофільних спеціальностей) : навч. посіб. : Черкаси : Вид. відділ ЧНУ імені Б. Хмельницького. 2022. -372 с.
3. Согоконь О. А. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / уклад.: Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка – Полтава : Сімон, 2021. – 120 с.
4. Легка атлетика та плавання з методикою викладання [Електронний ресурс] : конспект лекцій для студентів спец. 017 "Фізична культура і спорт" ден. форми навчання / уклад.: О. І. Bloшенко, А. Ю. Арабаджи, Н. Ю. Борецько, В. Ю. Казак ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків : НТУ "ХПІ", 2025. – 119 с.
5. Масляк І.П. Теорія та методика фізичного виховання. Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. і допов. / Масляк І. П., Мамешина М. А. – Харків: ХДАФК, 2025. – 124 с.

6. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.
7. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб.– Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 120 с.
8. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.
9. Слободяник Г. І. Екстрена та невідкладна медицина. Перша долікарська та лікарська допомога: підручник / Г. І. Слободяник. 2-ге вид. Київ, 2021. – 168 с.
10. Долікарська медична допомога: Навчальний посібник / Укладачі: Ляшевич А.М., Лупаїна І.С., Гарлінська А.М., Левчук Л.І. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. – 224 с.

Додаткова література

1. Визначення психофізичного стану здоров'я людини [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичної роботи для студентів НТУ «ХПІ» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання» / уклад. В. П. Родигіна, О. І. Блошенко, В. В. Бабаджанян, О. В. Курій, С. В. Ширяєва. Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». – Електрон. текст. дані. – Харків, 2022. – 30 с.
2. . Методичні вказівки до практичної роботи "Стиль плавання кроль на грудях" з навчальної дисципліни "Фізичне виховання", спеціалізація з виду спорту "Плавання" [Електронний ресурс] : для студентів ден. форми навчання усіх спец. / уклад.: В. В. Бабаджанян [та ін.] ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків : НТУ "ХПІ", 2025. – 56 с.
3. Методичні вказівки до практичних занять "Основи методики навчання стартам у плаванні" з навчальної дисципліни "Фізичне виховання", спеціалізація з виду спорту "Плавання" [Електронний ресурс] : для студентів ден. форми навчання усіх спец. / уклад.: С. В. Ширяєва [та ін.] ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків : НТУ "ХПІ", 2025. – 25 с.
4. Методичні вказівки до практичної роботи "Стиль плавання на спині" з навчальної дисципліни "Фізичне виховання", спеціалізація з виду спорту "Плавання" [Електронний ресурс] : для студентів денної форми навчання усіх спец. / уклад.: В. П. Родигіна, О. І. Блошенко, В. В. Бабаджанян, О. В. Курій, С. В. Ширяєва ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2025. – 47 с.
5. Методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни "Основи теорії здоров'я та здорового способу життя" [Електронний ресурс] : для студентів спец. 017 "Фізична культура і спорт" освітнього рівня – бакалавр / уклад.: О. В. Білоус ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2023. – 38 с.
6. Методичні вказівки "Раціональне харчування та оптимізація питного режиму студентів" [Електронний ресурс] : для студентів НТУ "ХПІ" денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни "Фізичне виховання" / уклад.: В. О. Церетелі [та ін.] ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2023. – 29 с.
7. Стиль плавання батерфляй [Електронний ресурс] : метод. рекомендації до практичної роботи для студентів НТУ «ХПІ» денної форми навчання усіх спец. з дисципліни «Фізичне виховання, спеціалізація з виду спорту «Плавання» / уклад.: О. І. Блошенко, В. В. Бабаджанян, О. В. Курій, В. П. Родигіна, С. В. Ширяєва. Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Електрон. текст. дані. Харків, 2022. – 30 с.

8. Стиль плавання брас [Електронний ресурс] : метод. вказівки до практичної роботи : для студентів НТУ "ХПІ" денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни "Фізичне виховання" спеціалізація з виду спорту "Плавання" / уклад.: О. І. Блошенко [та ін.] ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2023. – 37 с.

9. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації. К. Кондор, 2007. - 164 с.

10. Теоретико-методичні основи підготовки студентів до практичних занять зі спеціалізацій з видів спорту [Електронний ресурс] : метод. рекомендації для студентів НТУ "ХПІ" ден. форми навчання усіх спец. з дисципліни "Фізичне виховання" / уклад.: С. О. Глядя [та ін.] ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2021. – 30 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://library.kpi.kharkov.ua> –бібліотека НТУ «ХПІ»
2. <https://uni-sport.edu.ua>
3. <https://www.ldufk.edu.ua>
4. <https://biblioteka.cdu.edu.ua>

Система оцінювання

Підсумкова оцінка з освітнього компонента визначається відповідальним лектором за темами, видами занять, тощо у відповідності до силабусу і є інтегральною оцінкою результатів усіх вид навчальної діяльності здобувача вищої освіти. Підсумкова оцінка повинна відображати всі оцінки за складовими навчального процесу з урахуванням їх вагових показників k :

Поточний контроль (практичні, семінарські, лабораторні заняття), k_1	Контрольні роботи (за наявності), k_2
--	--

0,8

0,2

Сума коефіцієнтів повинна складати одиницю: $k_1 + k_2 = 1$.

Підсумкова оцінка (100%) складається з результатів оцінювання у вигляді заліку (80%) та поточного оцінювання: виконання контрольної роботи (20%).

Шкала оцінювання

Сума балів	Національна оцінка	ECTS
90–100	Відмінно	A
82–89	Добре	B
75–81	Добре	C
64–74	Задовільно	D
60–63	Задовільно	E
35–59	Незадовільно (потрібне додаткове вивчення)	FX
1–34	Незадовільно (потрібне повторне вивчення)	F

Норми академічної етики і політика курсу

Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися «Кодексу етики академічних взаємовідносин та доброчесності НТУ «ХПІ»: виявляти дисциплінованість, вихованість, доброзичливість, чесність, відповідальність. Конфліктні ситуації повинні відкрито обговорюватися в навчальних групах з

викладачем, а при неможливості вирішення конфлікту – доводиться до відома співробітників дирекції інституту.

Нормативно-правове забезпечення впровадження принципів академічної доброчесності НТУ «ХПІ» розміщено на сайті: <http://blogs.kpi.kharkov.ua/v2/nv/akademichna-dobrochesnist/>

Погодження

Силабус погоджено

30.06.2025



Завідувач кафедри

Олексій ЮШКО

30.06.2025



Гарант ОП

Сергій ЄВСЄЄВ