

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА
ЛІКУВАЛЬНЕ ПЛАВАННЯ**

Спеціальність: **I7 «Терапія та реабілітація».**
Освітньо-професійна програма: **«Фізична терапія, ерготерапія»**
Код компонента в освітній програмі: **ВК 17**
Рівень вищої освіти: **перший (бакалаврський)**
Форма здобуття освіти: **очна (денна)**
Рік навчання: **IV**
Семестр(и): **VII (осінній)**
Тип освітнього компонента: **вибірковий**
Навчальний рік: **2028-2029**

Обсяг: **3 кредити ECTS (90 год.)**
Навчальні заняття: **практичні заняття**
Підсумковий контроль: **залік**
Пререквізити: **ОК 13, ОК 42, ВК 1, ВК 13**

Кафедра/підрозділ: **кафедра фізичного виховання та здоров'я, пр. Науки, 4, корпус Б**
Керівники освітнього компонента:

Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я: **Стратій Наталія Володимирівна**
email: nv.stratii@knu.edu.ua

Сторінка освітнього компонента в Системі дистанційного навчання ХНМУ (Moodle):
<https://distance.knu.edu.ua/course/view.php?id=5409>

ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

«Лікувальне плавання» є - унікальним засобом лікувальної фізичної культури і фізичної реабілітації людини в цілому; незамінним видом фізичних вправ для осіб, що мають істотні обмеження для занять фізичною культурою на суші; ефективним засобом, який зміцнює серце, активізує дихання і кровообіг, знімає відчуття скутості в суглобах і хребті, покращує обмін речовин, гартує організм.

Лікувальне плавання необхідно по можливості застосовувати практично на всіх етапах лікування, але особливо у відновному періоді у всіх лікувально-профілактичних і реабілітаційних установах: лікарнях, поліклініках, диспансерах, спеціалізованих центрах і санаторіях.

МЕТА КУРСУ: вивчення теорії, і методики навчання плавання, оволодіння технікою лікувального і прикладного плавання, набуття необхідних знань, умінь і навичок для самостійної педагогічної роботи, формування у здобувачів освіти компетентності організації занять в спеціальних медичних групах, визначення змісту фізичних вправ, дозування фізичних навантажень, для людей, які характеризуються ослабленим здоров'ям.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:

- знати термінологію плавання; історію та перспективи розвитку лікувального плавання;
- володіти технікою безпеки на заняттях з плавання; головні поняття, принципи і закономірності навчання плаванню;
- використовувати засоби, методи, основи початкового навчання та вдосконалення техніки способів плавання;
- знати основи методики навчання лікувальному плаванню;
- володіти засобами і методами навчання лікувальному плаванню;
- розуміти методику організації і проведення занять з навчання лікувальному плаванню;
- володіти основами прикладного плавання (прийомами рятування потоплюючих та надання першої допомоги);
- розуміти особливості роботи з плавання з різними верстами населення.
- володіти технікою виконання основних рухових навичок та умінь;
- складати комплекси вправ з лікувального плавання для різних нозологій

- організувати і проводити заняття з навчання і вдосконалення техніки лікувального плавання;
- визначати рівень розвитку фізичних якостей та застосовувати засоби і методи їх розвитку
- визначати і усувати помилки і недоліки при виконанні вправ на воді
- контролювати та планувати тренувальний процесу з лікувального плавання
- надавати допомогу потерпілому на воді.

ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Перелік тем практичних занять (40 год.):

- Тема 1. Плавання як засіб оздоровлення та загартовування. Поняття «здоров'я», «оздоровлення», «загартування». Застосування плавання у лікувальній фізичній культурі. Вплив водного середовища на організм людини.
- Тема 2. Плавання як адаптації до активної життєдіяльності. Оздоровче, адаптивне та лікувальне плавання: загальні риси та відмінності. Місце та значення плавання серед різних засобів реабілітації.
- Тема 3. Особливості впливу фізичних вправ, що виконуються у воді, на людину.
- Тема 4. Поняття «інвалід», «адаптація». Мета, загальні та приватні завдання, які вирішуються у процесі занять адаптивним плаванням. Спеціальне обладнання басейну та інвентар для занять плаванням з особами цієї категорії.
- Тема 5. Специфіка проведення занять із людьми різного віку.
- Тема 6. Загальна методика занять лікувальним плаванням при травмах та порушенні розвитку опорно-рухового апарату, при захворюваннях серцево-судинної системи, при захворюваннях дихальної системи.
- Тема 7. Загальна методика занять лікувальним плаванням при захворюваннях нервової системи, при захворюванні на дитячий церебральний параліч.
- Тема 8. Загальна методика занять лікувальним плаванням при захворюваннях органів травлення, при захворюванні сечовивідних шляхів.
- Тема 9. Загальна методика занять лікувальним плаванням у разі порушення обміну речовин. Плавання при вагітності.
- Тема 10. Значення занять спортом особам з обмеженими можливостями. Спортивне тренування для осіб з обмеженими можливостями.

Перелік тем самостійної роботи студента (50 год.)

- Тема 1. Специфіка організації та проведення занять лікувальним плаванням у різних підрозділах.
- Тема 2. Особливості застосування плавальних вправ із метою реабілітації.
- Тема 3. Контроль за навантаженням на заняттях та визначення ефективності занять.
- Тема 4. Специфіка застосування лікувального плавання у роботі з дітьми.
- Тема 5. Особливості психофізичного розвитку людей з обмеженими можливостями.
- Тема 6. Особливості утримання та організації навчально-тренувального процесу з плавання для інвалідів.
- Тема 7. Програми змагань з плавання та особливості їх проведення для плавців з обмеженнями здоров'я.
- Тема 8. Особливості організації роботи з лікувального плавання з різними верстами населення..
- Тема 9. Методичні прийоми, які полегшують або ускладнюють умови виконання вправ. Зорові та слухові орієнтири (жести і сигнали викладача).
- Тема 10. Плавання у складних умовах. Рятувальні засоби. Оволодіння прийомами звільнення від захватів потерпілого. Орієнтування під водою

СРС спрямована на поглиблення та закріплення теоретичних знань, отриманих під час аудиторного навчання та сприяють формуванню професійних компетентностей. Результати СРС підлягають контролю та включені до підсумкового контролю знань.

Консультації: онлайн, за попередньою реєстрацією на сторінці курсу в Системі дистанційного навчання курсу.

Методи навчання: методи вправ (практичні), методи використання слова (педагогічне словесне пояснення) та методи наочності (демонстрація рухів), інтерактивні методи.

ОЦІНЮВАННЯ

Поточна навчальна діяльність (ПНД). Оцінювання успішності здобувачів освіти здійснюється відповідно до Інструкції з оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в ХНМУ (<https://knmu.edu.ua/documents/normatyvni-dokumenty-navchalnogo-proczesu/>). Оцінка за практичне чи підсумкове заняття становить від 2 до 5 балів. Подання завдань за запізненням з неповажних причин тягне за собою зниження оцінки відповідно до відсотка запізнення в часі від часу виконання завдання. Завдання перевіряються до 24 год. Оцінки виставляються у електронний журнал. Незадовільні оцінки відпрацьовуються відповідно до Положення про порядок відпрацювання студентами ХНМУ навчальних занять (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_vidprac_zaniat.pdf).

В кінці семестру середня оцінка за семестр конвертується у багатобальну оцінку (70 – 120 балів) відповідно до таблиці 1 Інструкції з оцінювання (див. вище). Середнє арифметичне ПНД за обидва семестри становить **загальну навчальну діяльність (ЗНД)**.

Індивідуальні завдання (ІЗ) оцінюються до 10 балів.

Підсумковий контроль. Умовою допуску до заліку є набрання 120 балів ЗНД. Оцінка за залік становить від 120 до 200 балів.

Оцінка з дисципліни (ОД). $ОД = ЗНД + ІЗ$.

Оскарження результатів підсумкового контролю проводиться у встановленому в ХНМУ порядку (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_apel_kontrol.pdf).

ПОЛІТИКИ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Рекомендації щодо роботи на курсі:

- Курс передбачає роботу в колективі.
- Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики.
- Освоєння освітнього компоненту передбачає обов'язкове відвідування практичних занять, а також самостійну роботу.
- Самостійна робота включає в себе теоретичне вивчення питань, що стосуються тем практичних занять, які не ввійшли в теоретичний курс, або ж були розглянуті коротко, їх поглиблена проробка за рекомендованою літературою.
- Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.
- Якщо здобувач освіти відсутній з поважної причини, він презентує виконані завдання під час самостійної підготовки та консультації викладача.
- Під час роботи над завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності: при використанні Інтернет ресурсів та інших джерел інформації здобувач освіти повинен вказати джерело, використане в ході виконання завдання. У разі виявлення факту плагіату здобувач освіти отримує за завдання 0 балів.

Відвідування занять. Відвідування практичних занять є обов'язковим. Формою одягу під час офлайн-занять є спортивна форма. При запізнення більше ніж на 5 хвилин ви можете бути не допущені до заняття. Пропущені заняття відпрацьовуються відповідно до Положення про порядок відпрацювання студентами ХНМУ навчальних занять (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_vidprac_zaniat.pdf).

Академічна доброчесність. ХНМУ стоїть на позиціях нульової толерантності до проявів академічної недоброчесності. Будь-які порушення принципів академічної доброчесності тягнуть за собою відповідальність у встановленому в ХНМУ порядку (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_ad-1.pdf).

Використання електронних гаджетів та інструментів штучного інтелекту допускається лише з дозволу викладача.

Політика щодо осіб з особливими освітніми потребами. Здобувачі з особливими освітніми потребами мають зв'язатися з викладачем задля розробки індивідуальної освітньої траєкторії.

Час відповіді викладача: 24 години.

Технічні вимоги до роботи на курсі:

- доступ до комп'ютера, ноутбука, планшета чи смартфона
- корпоративний обліковий запис Google з власним фото
- навички роботи з Google Workspace (Google Meet, Docs, Sheets, Slides, Forms) та Moodle

Технічна підтримка: АСУ (ev.shevtsov@knmu.edu.ua), Google (tehotdelknmu@gmail.com), Moodle (al.korol@knmu.edu.ua)

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Андрєєва О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В. Андрєєва. – К.: 2014. – 45 с.
2. Глазирін І.Д. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки): навчальний посібник / І.Д. Глазирін, Я.І. Олексієнко, Ю.В. Петришин. – Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. – 248 с.
3. Олексієнко Я.І. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів: навч. метод. посіб. / Я.І. Олексієнко, О.Е. Меньших, В.А. Шахматов, О.Г. Байда. – Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. – 108 с.
4. Товт В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів / В.А. Товт, І.І. Маріонда, Е.М. Сивохоп, В.Я. Сусла. – Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. – 88 с.

Зав. кафедри фізичного виховання та здоров'я

В'ячеслав ШУТЄСВ