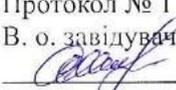


**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ  
Факультет початкової освіти та фізичної культури  
Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
Проректор з навчальної роботи  
 Наталія БОРБИЧ  
« 04 » вересня 2024 року

**СХВАЛЕНО**  
на засіданні кафедри теорії та методики  
фізичної культури

Протокол № 1 від 03.09.2024 р  
В. о. завідувача кафедри  
 Олександр МИТЧИК

**ПОГОДЖЕНО**  
Гарант освітньо-професійної програми  
 Наталія ДЕНИСЕНКО  
« 04 » вересня 2024 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

**ОК 26. Плавання і рятування на воді (теорія та методика)**

освітньо-професійна програма **Середня освіта (Фізична культура)**  
освітній ступінь **бакалавр**  
галузь знань **01 Освіта /Педагогіка**  
спеціальність **014 Середня освіта**  
академічна група **21 ФК**

**РОЗРОБНИК:** Олександр Митчик, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичної культури

## 1. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо- кваліфікаційний рівень/ Освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента		
		Очна (денна) форма навчання		
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	<b>Статус освітнього компонента</b> Обов'язковий		
	Спеціальність 014 Середня освіта			
Змістових модулів – 2	Освітній ступінь:  бакалавр	<b>Рік підготовки:</b> 2-ий		
Загальна кількість годин – 90		<b>Семестр:</b> 4-ий		
		Лекції	Семінари / Практичні	Лабораторні
		10 год.	26 год	не передбачено
		<b>Самостійна робота:</b> 49 год		
		<b>Консультації</b> 5 год		
		<b>Вид контролю:</b> Залік		

### 1.1. Анотація освітнього компонента

Освітній компонент «Плавання і рятування на воді (теорія та методика)» є важливою складовою підготовки здобувачів освіти спеціальності 014 Середня освіта. Програма вивчення навчальної дисципліни складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю 014 Середня освіта. Предметом вивчення навчальної дисципліни є оволодіння професійно-педагогічними, технічними та тактичними навичками й вміннями, необхідними для проведення занять з плавання у закладах загальної середньої освіти. школі, організацію змагань з цього виду спорту.

### 1.2. Мета та завдання освітнього компонента

Мета освітнього компонента – засвоїти основні знання з техніки плавальних вправ, методики навчання, тренування та правил проведення змагань з плавання. Курс з навчальної дисципліни «Плавання і рятування на воді (теорія та методика)» передбачає вивчення студентами теорії та методики викладання плавання, оволодіння технікою основних видів вправ з плавання, набуття відповідних знань, вмінь і навичок для самостійної роботи.

Згідно з вимогами стандарту дисципліна «Плавання і рятування на воді (теорія та методика)» забезпечує набуття студентом освітніх **компетентностей**, якими повинен оволодіти здобувач вищої освіти (деталізація компетентностей згідно з матрицею відповідності програмних компетентностей навчальним компонентам).

### **1.3. Пререквізити та постреквізити**

Пререквізити для освітнього компоненту “Плавання і рятування на воді (теорія та методика)” – Вступ до спеціальності, Фізичні вправи на опанування навичками володіння м’ячем та пересувань (вступний курс), Фізичні вправи на формування культури рухів з елементами гімнастики (вступний курс), Гімнастика (теорія та методика), Легка атлетика (теорія та методика).

Постреквізити – Адаптивне фізичне виховання, Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Педагогічний практикум в гімназіях та ліцеях (5-12 класи), Літня фахова практика, Практикум-стажування за профілем майбутньої професії. Плавання і рятування на воді.

ІК 1. Здатність розв’язувати складні спеціалізовані практичні завдання в галузі середньої освіти, що передбачає застосування концептуальних методів освітніх наук, предметних знань, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

### **1.4. Характеристика освітнього компонента**

#### **Інтегральна компетентність**

**ІК 1.** Здатність розв’язувати складні спеціалізовані практичні завдання в галузі середньої освіти, що передбачає застосування концептуальних методів освітніх наук, предметних знань, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

#### ***Загальні компетентності (ЗК)***

**ЗК-2** Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня, здійснювати пошук з різних джерел і критично оцінювати інформацію, оперувати нею у професійній діяльності.

**ЗК-7.** Здатність інтегрувати теоретичні знання й практичні навички у процес організації навчальної діяльності та ефективно діяти в умовах типових і нетипових педагогічних ситуацій.

**ЗК-8.** Здатність налагоджувати результативну міжособистісну взаємодію в освітньому та професійному середовищі, працювати в команді та підтримувати конструктивну комунікацію з учнями, батьками, колегами і представниками суміжних галузей.

**ЗК-9.** Здатність гнучко адаптуватися до змін у педагогічній та спортивній діяльності, проявляти ініціативність і креативність, генерувати нові ідеї та ефективно вирішувати професійні завдання.

#### ***Спеціальні ( фахові) компетентності (СК).***

СКЗ. Здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та

засобів навчання, включаючи традиційні та новітні форми рухової активності (ігрові, оздоровчі, тренувальні, інноваційні, інтегровані), для забезпечення ефективності освітнього процесу з фізичної культури.

СК 5. Здатність враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів під час добору змісту, методів, засобів і форм навчання з фізичної культури, забезпечуючи доступність, безпечність і поступовість розвитку рухових умінь та фізичних якостей.

СК 6. Здатність формувати стійку мотивацію учнів до занять фізичною культурою та організувати їхню пізнавальну діяльність у процесі опанування рухових умінь і засвоєння основ здорового способу життя.

СК 13. Здатність застосовувати індивідуальну, групову, парну й колективну форми організації навчання з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей учнів, добираючи відповідні навантаження й рухові завдання та використовуючи інформаційно-комунікаційні й цифрові технології для підсилення ефективності освітнього процесу з фізичної культури.

СК 16. Здатність здійснювати профілактичні заходи, спрямовані на збереження життя і зміцнення здоров'я учнів у процесі фізичного виховання, забезпечуючи безпечні умови проведення занять, попередження травматизму та формування в здобувачів освіти культури безпеки рухової діяльності.

СК 17. Здатність надавати домедичну допомогу учням у ситуаціях, що можуть виникнути під час уроків фізичної культури, спортивних занять та змагань, оперативно оцінювати стан постраждалого, здійснювати базові заходи з порятунку життя та забезпечувати подальшу безпеку учасників освітнього процесу.

СК 18. Організовувати та проводити навчальні заняття різних типів, а також позаурочні й позашкільні заходи з фізичної культури, творчо застосовуючи досвід, набутий під час різних видів педагогічних практик, забезпечуючи їх методичну цілісність, безпечність і високу результативність.

### **Результати навчання:**

#### **ПРН згідно з ОПШ**

ПРН 3. Враховувати закономірності розвитку, вікові та індивідуальні особливості учнів для забезпечення безпечного, інклюзивного й мотивувального освітнього середовища.

ПРН 4. Планувати, моделювати і реалізовувати уроки фізичної культури та позакласну роботу відповідно до Державного стандарту, навчальних програм і потреб учнів.

ПРН 5. Навчати руховим діям, формувати й удосконалювати рухові уміння й навички учнів з різних видів фізкультурної діяльності, здійснювати їх корекцію й індивідуалізацію.

ПРН 7. Організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі, спортивно-масові заходи й нові види активності відповідно до принципів Нової української школи, забезпечуючи інклюзивність, доступність для всіх категорій учнів, з урахуванням їхніх вікових, фізичних та психоемоційних особливостей, а також дотриманням безпекових і санітарно-гігієнічних вимог.

ПРН 8. Аналізувати рухову діяльність учнів, здійснювати комплексний контроль і оцінювання навчальних досягнень з урахуванням критеріїв, індикаторів та вікових норм.

ПРН 9. Використовувати знання анатомії, фізіології, біомеханіки, спортивної медицини та вікової психології для добору ефективних і безпечних засобів фізичного виховання.

ПРН 10. Забезпечувати профілактику травматизму, дотримання санітарно-гігієнічних норм та надання домедичної допомоги у ситуаціях, пов'язаних з руховою активністю.

ПРН 18. Підтримувати власну фізичну форму, рухову підготовленість і культуру здорового способу життя як елемент професійної етики вчителя фізичної культури.

## **2. Зміст освітнього компонента**

### **Змістовий модуль 1. ПЛАВАННЯ В ЗАГАЛЬНІЙ СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.**

**Тема 1. Місце і значення плавання в системі фізичного виховання України.**  
Плавання як вид спорту.

Тема 2. Загальні основи навчання і рятування на воді. Поняття про навчання та і рятування на воді. Принципи навчання і тренування плавця. Основні засоби, методи та форми навчання і рятування на воді. Система підготовки навчання плаванню.

Тема 3. Загальні основи техніки рятування на воді. Техніка спортивного плавання як система рухів. Закономірності гідростатики і гідродинаміки плавання. Залежність техніки від індивідуальних морфологічних і функціональних особливостей і інших факторів. Правила змагань.

**Тема 2. Особливості проведення занять з плавання в школі та оздоровчому таборі.**  
Плавання в школі. Плавання як варіативний модуль. Мета, завдання і та організація занять з плавання в школі. Основні форми проведення занять з плавання в школі. Основні документи для організації і проведення занять і змагань з плавання в школі.

Тема 5. Плавання як вид спорту. Значення спортивного плавання. Види спортивного плавання. Техніка плавання способами на боці та способом брас на спині. Техніка пірнання в глибину і довжину. Подолання водних перешкод.

### **Змістовий модуль 2. ТЕХНІКА ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ. РЯТУВАННЯ НА ВОДІ:**

**Тема 3. Техніка плавання способом кроль на грудях та на спині.**

**Тема 4. Методика навчання плаванню способом кроль на грудях та на спині.**

**Тема 5. Рятування на воді.**

Поняття про навчання та і рятування на воді. Принципи навчання і тренування плавця. Основні засоби, методи та форми навчання і рятування на воді. Система підготовки навчання плаванню.

### **3. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				Форми роботи/ контролю*
	денна форма здобуття вищої освіти				
	усього	у тому числі			
лекції		практичні заняття	самостійна робота		
<b>Змістовий модуль 1. ПЛАВАННЯ В ЗАГАЛЬНІЙ СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ:</b>					
Тема 1. Місце і значення плавання в системі фізичного виховання України. Плавання як вид спорту.	13	2	2	9	УО
Тема 2. Особливості проведення занять з плавання в школі та оздоровчому таборі.	14	2	2	10	УО
Модульний контроль 1	2		2		МК/КР
Разом за змістовим модулем 1	29	4	6	19	
<b>Змістовий модуль 2. ТЕХНІКА ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ. РЯТУВАННЯ НА ВОДІ:</b>					
Тема 3. Техніка плавання способом кроль на грудях та на спині.	20	2	8	10	ПВВ, УО, ДС
Тема 4. Методика навчання плаванню способом кроль на грудях та на спині.	18	2	6	10	УО, ІЗ, ДС, ПВВ

Тема 5. Рятування на воді.	16	2	4	10	УО, ІЗ, ДС, ПВВ
Модульний контроль 2	2		2		МК/КР
Разом за змістовим модулем 2	56	6	20	30	
Консультації	5				К
<b>Всього годин</b>	90	10	26	49	

\* Форми роботи/контролю: УО – усне опитування, ПО – письмове опитування, ІЗ – індивідуальне завдання, ДС – дискусія, ІЗ – індивідуальне завдання, К – консультація, ПВВ – практичне виконання вправ, МК / КР – модульний контроль / контрольна робота.

#### 4. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	№ теми	Назва теми	К-ть годин	
			денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1.</b>				
1.	Тема 1.	Плавання в системі фізичного виховання України.	2	
2.	Тема 2.	Плавання у закладах загальної середньої освіти та оздоровчому таборі.	2	
<b>Змістовий модуль 2.</b>				
3.	Тема 3.	Кроль на грудях та на спині як види спортивного плавання.	2	
4.	Тема 4.	Методика навчання плаванню.	2	
5.	Тема 5.	Основи безпеки та порятунку на воді.	2	
Разом			10	

#### 5. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	№ теми	Назва теми	К-ть годин	
			денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1. Плавання в загальній системі фізичного виховання</b>				
1.	Тема 1.	Визначення та зміст предмету. Класифікація і термінологія. Завдання курсу плавання. Правила поведінки в басейнах,	2	
2.	Тема 2.	Плавання як варіативний модуль у ЗЗСО. Мета, завдання і та організація занять з плавання в школі. Основні документи для організації і проведення занять і змагань з плавання в школі.	2	
3.	Теми 1-2	Модульний контроль 1.	2	
<b>Змістовий модуль 2. Техніка та методика навчання плаванню. Рятування на воді.</b>				
4.	Тема 3.	Техніка безпеки та правила поведінки в басейні. Методика навчання дихальних вправ в плаванні різними способами.	2	
5.	Тема 4.	Методика та техніка навчання рухів ніг та рук в плаванні способом кроль на спині та на грудях.	2	
6.	Тема 5.	Техніка плавання способом кроль на грудях (по елементам, в координації).	2	
7.	Тема 6.	Методика навчання плаванню способом кроль на грудях.	2	
8.	Тема 7.	Методика навчання плаванню способом кроль на грудях.	2	
9.	Тема 8.	Методика навчання плаванню способом кроль на спині (по елементам, в координації)	2	

10.	Тема 9.	Техніка плавання прикладними способами (на боці, брас на спині).	2	
11.	Тема 10.	Техніка транспортування потерпілого до берега різними способами та виносу потерпілого на берег.	2	
12.	Тема 11.	Безпечне підпливання до потерпілого. Вправи для звільнення від захватів потерпілого за руки, шию, тулуб, ноги.	2	
13.	Теми 3-11	Модульний контроль 2	2	
<b>Разом</b>			<b>26</b>	

#### 6. Теми семінарських занять (не передбачено навчальним планом)

#### 7. Теми лабораторних занять (не передбачено навчальним планом)

### 8. САМОСТІЙНА РОБОТА

Навчальний матеріал, передбачений для засвоєння під час самостійної роботи, вноситься на підсумковий контроль поряд з навчальними матеріалами, який опрацьовується на навчальних заняттях. Формами контролю є тести, контрольні роботи, індивідуальні завдання, індивідуальні проекти (презентації з досліджуваної проблеми), усні опитування.

Самостійна робота здобувачів освіти включає:

- підготовку до аудиторних занять (лекцій, семінарських);
- виконання завдань з освітнього компонента впродовж семестру;
- роботу над окремою темою освітнього компонента, які згідно з робочою програмою винесена на самостійне опрацювання здобувачами освіти;
- підготовку до всіх видів підсумкового контролю, у тому числі і до модульних робіт;
- роботу в студентських наукових гуртках, семінарах тощо;
- участь у науково-практичних конференціях, семінарах, конкурсах, олімпіадах тощо;

Назва теми	Усього год. самостійної роботи / Завдання	Література	Контрольні заходи
Тема 1. Правила поведінки в басейнах, та попередження нещасних випадків на воді.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу; підготуватися до висвітлення й обговорення контрольних питань	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування, виступ
Тема 2. Техніка спортивного плавання як система рухів.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу; підготуватися до усного висвітлення теоретичних питань, основні галузеві терміни	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування, виступ
Тема 3. Закономірності гідростатики і гідродинаміки плавання.	3 год. Опрацювати рекомендовану літературу;	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування, дискусія, демонстрація
Тема 4. Залежність техніки від індивідуальних	3 год. Опрацювати рекомендовану літературу; п	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування, дискусія, демонстрація

морфологічних і функціональних особливостей і інших факторів. Правила змагань.			
Тема 5. Основні форми проведення занять з плавання в школі	3 год. Опрацювати рекомендовану літературу;	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування
Тема 6. Принципи навчання і тренування плавця.	3 год. Опрацювати рекомендовану літературу;	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування, демонстрація
Тема 7. Спеціальні вправи плавців.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу;	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування, демонстрація
Тема 8. Підготовчі та підвідні вправи у плаванні способом кроль на грудях.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування, демонстрація
Тема 9. Підготовчі та підвідні вправи у плаванні способом кроль на спині.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу; визначити особливості	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування демонстрація
Тема 10. Робота ніг при плаванні різними способами	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу;	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування демонстрація
Тема 11. Техніка плавання способом кроль на грудях (по елементам, в координації).	3 год. Опрацювати рекомендовану літературу	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування, демонстрація
Тема 12. Подолання водних перешкод.	3 год. Опрацювати рекомендовану літературу	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування, демонстрація
Тема 13. Техніка плавання прикладними способами (на боці, брас на спині).	3 год. Опрацювати рекомендовану літературу	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування, демонстрація
Тема 14. Засоби та способи рятування потоплюючих.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування демонстрація
<i>Разом:</i>	<b>49</b>		

**Індивідуальне завдання.  
Теми індивідуальних завдань**

1. Плавання як засіб фізичного виховання та оздоровлення.
2. Історія розвитку плавання та рятування на воді у світі та в Україні.
3. Гідродинамічні основи руху людини у воді.
4. Фізіологічні особливості організму під час плавання.
5. Методика навчання плаванню початківців.
6. Навчання техніки дихання у плаванні.
7. Порівняльна характеристика стилів спортивного плавання.
8. Типові помилки у техніці плавання та шляхи їх виправлення.
9. Плавання як засіб профілактики порушень постави.
10. Організація та структура заняття з плавання у ВНЗ.
11. Рятування на воді як складова безпеки життєдіяльності.
12. Причини утоплення та профілактика нещасних випадків на воді.
13. Ознаки та стадії утоплення.
14. Алгоритм дій рятувальника на воді.
15. Способи підпливання та транспортування потопуючого.
16. Прийоми звільнення від захватів під час рятування.
17. Використання рятувальних та підручних засобів.
18. Надання домедичної допомоги після утоплення.
19. Рятування дітей на воді: особливості та ризики.
20. Дії рятувальника при травмах хребта у воді.
21. Психологічні аспекти поведінки потопуючої людини.
22. Правові та етичні аспекти рятування на воді.
23. Безпека під час занять з плавання у басейні та відкритих водоймах.
24. Роль інструктора з плавання у забезпеченні безпеки занять.
25. Сучасні технології та інновації у навчанні плаванню і рятуванню на воді.

## 9. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Методи викладання освітнього компонента «Плавання і рятування на воді» спрямовані на розв'язання навчальних завдань.

Вибір методів і технологій викладання та навчання здійснюється залежно від мети заняття, змісту, навчальних можливостей здобувачів освіти, особливостей особистості викладача, матеріально-технічного забезпечення.

**1. Словесні методи:** пояснення техніки способів плавання; інструктаж з техніки безпеки; розбір типових помилок; аналіз тактичних ситуацій (естафети, змагання); бесіда з елементами проблемності.

**2. Наочні методи:** показ техніки викладачем; демонстрація вправ студентами; використання відеоматеріалів; сповільнений відеоаналіз техніки; графічні схеми рухів (фази гребка, положення тіла).

**3. Практичні методи:** поетапне навчання техніки (від простого до складного); метод вправ (багаторазове повторення); цілісний і розчленований метод; метод підвідних вправ; інтервальний та повторний метод розвитку витривалості.

**4. Ігровий метод:** рухливі ігри у воді; естафети; командні завдання; навчально-змагальні вправи.

**5. Змагальний метод:** контрольні пропливання дистанцій; технічні конкурси; моделювання змагальної ситуації.

### II. Інноваційні методи навчання

**1. Компетентнісний підхід:** формування професійних компетентностей майбутнього вчителя; моделювання уроків плавання для школярів; розробка власних конспектів занять.

**2. Проблемно-пошуковий метод:** аналіз помилок техніки; вирішення педагогічних ситуацій («Учень боїться води», «Порушення координації»); пошук оптимальних методик для різних вікових груп.

**3. Проектний метод:** створення навчальної програми з плавання для ЗЗСО; розробка системи навчання дітей 1–4 класів; проєкт «Безпечна поведінка на воді».

**4. Відеоаналіз та цифрові технології:** відеозйомка техніки студентів; біомеханічний аналіз рухів; використання мобільних додатків для аналізу плавання; онлайн-платформи для теоретичної підготовки.

**5. Моделювання професійної діяльності:** проведення студентами фрагментів уроків; організація умовного уроку плавання; імітація роботи вчителя в оздоровчому таборі.

**6. Диференційоване навчання:** індивідуальні завдання залежно від рівня підготовки; адаптивні програми для студентів з різною підготовленістю.

**7. Здоров'язберезувальні технології:** контроль функціонального стану; дозування навантаження; використання пульсометрії; самоконтроль студентів.

**III. Методи контролю та оцінювання:** педагогічне тестування; контрольні нормативи; технічний аналіз; самооцінювання; портфоліо студента; практичний залік (проведення заняття).

## **10. ФОРМИ КОНТРОЛЮ ЗНАТЬ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ**

Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС – А, В, С, D, E, FX, F). Згідно з п. 2.1. Положення про порядок оцінювання знань здобувачів освіти в умовах кредитно-трансферної системи організації освітнього процесу оцінювання академічних досягнень здобувачів освіти здійснюється під час міжсесійного (поточного та модульного) та підсумкового (семестрового) контролю знань.

*Поточний контроль* здійснюється з метою оцінювання якості роботи здобувача освіти впродовж семестру під час проведення практичних занять, а також для перевірки якості самостійної роботи здобувачів освіти. Поточний контроль може проводитися у формі усного чи письмового опитування або експрес-контролю на практичних заняттях та лекціях тощо, виступів здобувачів освіти при обговоренні питань на практичних заняттях.

*Модульний контроль* знань здійснюється через проведення аудиторних письмових контрольних робіт. Модульний контроль здійснюється на останньому в поточному змістовому модулі практичному занятті.

*Підсумковий контроль* знань проводиться у формі заліку за тестовими завданнями. Кожна правильна відповідь оцінюється в один бал.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою з таким розподілом балів: 70 балів – поточний контроль, 30 балів – проміжний (модульний) контроль, який анулюється, коли здобувач освіти іде на підсумковий (семестровий) контроль (30 балів). Якщо підсумкова оцінка (бали) з освітнього компонента за результатами поточного та модульного контролю становить не менше 60 балів, то, за згодою здобувача освіти, вона може бути зарахована як підсумкова оцінка з освітнього компонента.

Остаточною оцінкою з освітнього компонента за семестр, яка вноситься до

залікової відомості, є підсумкова оцінка, що складається з балів міжсесійного та підсумкового контролю.

### Схема нарахування балів з освітнього компонента

Форми контролю	Види навчальної роботи	Оцінювання	
<b>Поточний контроль</b>	Робота на практичних заняттях: - демонстрація техніки плавання та дисципліна - усне опитування - участь у навчальній дискусії; - обговоренні ситуаційного завдання	Максимальна кількість балів з кожного практичного заняття 5 балів	
	<i>За роботу на практичних заняттях здобувач максимально може отримати <b>50</b> балів</i>		
	Самостійна робота / Індивідуальне завдання:	Максимальна кількість балів за СР – 20	
	<i>За результатами виконання завдань СР здобувач максимально може отримати 20 балів</i>		
<b>Модульний контроль</b>	Модульний контроль 1	15 балів	30 балів
	Модульний контроль 2	15 балів	
<b>Додаткові бали</b>	Участь у предметних олімпіадах. Участь у конкурсах студентських робіт. Участь у наукових студентських конференціях. Участь у змаганнях на рівні міста, області, країни	Максимальна кількість балів – 7	
	<i>(Згідно з п.4.9. Положення про порядок оцінювання знань здобувачів освіти в умовах кредитно-трансферної системи організації освітнього процесу у КЗВО «ЛПК» ВОР)</i>		
<p>Якщо підсумкова оцінка (бали) з освітнього компонента за результатами поточного та модульного контролю становить <b>не менше 60 балів</b>, то, за згодою здобувача освіти, вона може бути зарахована як підсумкова оцінка з освітнього компонента.</p> <p>Якщо здобувач освіти вирішив підвищити свою успішність на диференційованому заліку, то бали, набрані здобувачем освіти за результатами проміжного (модульного) контролю, <b>анулюються</b>.</p> <p>В шкалі оцінювання здійснено розподіл <b>100 балів: 70</b> – поточний контроль, <b>30</b> – проміжний (модульний) контроль, який анулюється, коли здобувач освіти іде на підсумковий (диференційований залік) контроль (<b>30 балів</b>).</p>			
<b>Підсумковий контроль</b> (залік)	Залік включає виконання тестових завдань. 30 питань з варіантами	30 балів	

	відповіді. Правильна відповідь оцінюється в один бал	
--	--	--

**За роботу на практичних заняттях бали розподіляються таким чином:**

Бал	Критерії оцінювання знань здобувача освіти на практичному занятті			Дотримання правил безпеки та дисципліна
	Техніка плавання	Координація та ритм рухів	Дихання та положення тіла	
<b>Мінімальна кількість – 1 бал</b>	Техніка не сформована, грубі помилки, завдання не виконано	Відсутня координація, рухи хаотичні	Дихання неправильне, тіло у нестабільному положенні	Порушує правила безпеки, не виконує вказівки
<b>Нижче середнього – 2 бали</b>	Виконує окремі елементи техніки з численними поми	Координація недостатня, ритм порушений	Дихання нерегулярне, положення тіла нестійке	Часто порушує правила, потребує постійного контролю
<b>Середній – 3 бали</b>	Техніка виконана задовільно, наявні помилки	Загальна координація збережена, ритм нестабільний	Дихання переважно правильне, положення тіла прийнятне	Дотримується правил з незначними зауваженнями
<b>Вище середнього – 4 бали</b>	Техніка в основному правильна, незначні помилки	Добра координація, ритмічність рухів	Дихання правильне, стабільне положення тіла	Дотримується правил безпеки та дисципліни
<b>Максимальна кількість – 5 балів</b>	Техніка виконана правильно та впевнено	Високий рівень координації та ритму	Раціональне дихання, оптимальне положення тіла	Повністю дотримується правил, демонструє відповідальність

**ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ  
МОДУЛЬНОГО/СЕМЕСТРОВОГО КОНТРОЛЮ**

## Тестові завдання

**1. Плавання у спортивній класифікації відноситься до:**

- а) ациклічних видів спорту
- б) циклічних видів спорту з варіативною технікою
- в) ігрових видів спорту
- г) комбінованих видів рухової діяльності

**2. Основним чинником зменшення лобового опору води є:**

- а) збільшення сили гребка
- б) горизонтальне положення тіла
- в) частота дихання
- г) активна робота ніг

**3. Біомеханічною основою ефективного гребка у кролі є:**

- а) прямолінійний рух руки
- б) S-подібна траєкторія руху руки
- в) симетричний рух кінцівок
- г) одночасна робота рук

**4. Яка м'язова група відіграє ключову роль у стабілізації тіла плавця?**

- а) м'язи шиї
- б) м'язи черевного преса і спини
- в) м'язи гомілки
- г) м'язи кисті

**5. Плавання в умовах гіпоксії доцільно використовувати для розвитку:**

- а) швидкості
- б) гнучкості
- в) спеціальної витривалості
- г) сили

**6. Основною функцією ритмічного видиху у воду є:**

- а) збільшення швидкості
- б) зменшення напруги дихальної мускулатури
- в) підготовка своєчасного вдиху
- г) стабілізація роботи ніг

**7. Який стиль плавання характеризується найбільшою енергозатратністю?**

- а) брас
- б) кроль на спині
- в) батерфляй
- г) кроль на грудях

**8. Раціональна техніка повороту «сальто» забезпечує:**

- а) економію дистанції
- б) скорочення часу проходження повороту
- в) зниження ЧСС
- г) відновлення дихання

**9. Провідним фактором підвищення результативності у плаванні є:**

- а) збільшення обсягу навантажень
- б) вдосконалення техніки рухів
- в) зростання м'язової маси
- г) підвищення температури води

**10. Який принцип є базовим у методиці навчання плаванню?**

- а) принцип максимального навантаження
- б) принцип наочності
- в) принцип поступовості та доступності
- г) принцип змагальності

**11. Найбільш доцільний стиль плавання для корекції порушень постави:**

- а) батерфляй
- б) кроль на грудях
- в) брас
- г) плавання на спині

**12. У спортивному плаванні старт з тумби відноситься до:**

- а) допоміжних вправ
- б) підготовчих вправ
- в) технічних елементів
- г) тактичних дій

**13. Який компонент фізичної підготовленості найбільше розвивається при регулярному плаванні?**

- а) швидкісна сила
- б) загальна витривалість
- в) спритність
- г) вибухова сила

**14. Основною відмінністю брасу від інших стилів є:**

- а) асиметрія рухів
- б) хвилеподібний рух тулуба
- в) симетричність рухів кінцівок
- г) по чергові гребки

**15. Плавання у повільному темпі з довгою дистанцією переважно впливає на:**

- а) анаеробні процеси
- б) аеробні енергетичні системи
- в) фосфагенну систему
- г) швидкі м'язові волокна

**16. Основна методична помилка під час навчання диханню у плаванні:**

- а) вдих над водою
- б) затримка дихання
- в) тривалий видих у воду
- г) ритмічність дихання

**17. Яка дистанція НЕ входить до програми олімпійських змагань?**

- а) 50 м

- б) 100 м
- в) 200 м
- г) 400 м комплекс

**18. Поняття «економізація рухів» у плаванні означає:**

- а) зменшення кількості гребків
- б) мінімальні енергозатрати при заданій швидкості
- в) зменшення дистанції
- г) зниження ЧСС після старту

**19. Який стиль плавання має найменшу фазу ковзання?**

- а) брас
- б) батерфляй
- в) кроль
- г) кроль на спині

**20. Провідним методом контролю функціонального стану плавця є:**

- а) вимірювання зросту
- б) оцінка ЧСС
- в) антропометрія
- г) візуальне спостереження

**21. У навчальному процесі з плавання доцільно починати з:**

- а) освоєння техніки старту
- б) вправ на затримку дихання
- в) адаптації до водного середовища
- г) подолання дистанцій

**22. Який стиль плавання найбільш складний для координації рухів?**

- а) брас
- б) кроль
- в) батерфляй
- г) на спині

**23. Основною функцією ніг у батерфляї є:**

- а) стабілізація
- б) створення хвилеподібного руху
- в) гальмування
- г) підтримка дихання

**24. Плавання в умовах підвищеного опору (парашут, лопатки) спрямоване на розвиток:**

- а) гнучкості
- б) швидкості реакції
- в) силової витривалості
- г) координації

**25. Який фактор найбільше впливає на технічну помилку «провал таза»?**

- а) слабка робота рук
- б) неправильне дихання

- в) недостатня робота м'язів кора
- г) низька швидкість

**26. Основною вимогою до навчальних занять з плавання є:**

- а) максимальне навантаження
- б) змагальний характер
- в) безпека та поступовість
- г) індивідуальна швидкість

**27. Плавання рекомендоване для осіб з надмірною масою тіла через:**

- а) високий рівень навантаження
- б) мінімальне навантаження на суглоби
- в) швидкий результат
- г) змагальний характер

**28. У спортивному плаванні комплекс включає стилі у такій послідовності:**

- а) кроль, спина, брас, батерфляй
- б) батерфляй, спина, брас, кроль
- в) спина, брас, батерфляй, кроль
- г) брас, батерфляй, спина, кроль

**29. Основна методична мета підводних вправ у плаванні:**

- а) збільшення навантаження
- б) формування окремих елементів техніки
- в) розвиток витривалості
- г) відновлення

**30. Плавання як засіб оздоровлення найбільше впливає на:**

- а) одну систему організму
- б) локальні м'язові групи
- в) комплексний розвиток функціональних систем
- г) лише фізичну підготовку

**31. Рятування на воді — це:**

- а) спортивна діяльність
- б) різновид змагального плавання
- в) система дій з надання допомоги людині у водному середовищі
- г) вид рекреаційної діяльності

**32. Найпоширенішою причиною утоплення є:**

- а) переохолодження
- б) судоми м'язів
- в) паніка та втрата самоконтролю
- г) травми кінцівок

**33. Основною ознакою людини, яка тоне, є:**

- а) активні махи руками
- б) крик про допомогу
- в) вертикальне положення тіла у воді
- г) повільне плавання

**34. Першочерговою дією рятувальника є:**

- а) негайне пірнання
- б) оцінка обстановки та власної безпеки
- в) транспортування потерпілого
- г) надання штучного дихання

**35. Найбезпечніший спосіб рятування — це:**

- а) підпливання спереду
- б) пірнання під потерпілого
- в) використання рятувальних засобів
- г) буксирування за руку

**36. Підпливати до потопуючого рекомендовано:**

- а) спереду
- б) з боку або ззаду
- в) знизу
- г) будь-яким способом

**37. Основна небезпека під час рятування на воді полягає у:**

- а) холодній воді
- б) сильній течії
- в) неконтрольованих діях потопуючого
- г) глибині водойми

**38. Захват потопуючого за шию рятувальника є:**

- а) безпечним
- б) допустимим
- в) найнебезпечнішим
- г) стандартним

**39. Основна мета прийомів звільнення від захватів — це:**

- а) прискорити транспортування
- б) заспокоїти потерпілого
- в) зберегти безпеку рятувальника
- г) навчити правильному диханню

**14. Транспортування потерпілого до берега здійснюється:**

- а) лише обличчям донизу
- б) без підтримки голови
- в) з фіксацією дихальних шляхів над водою
- г) максимально швидко без зупинок

**41. Після вилучення потерпілого з води першочергово необхідно:**

- а) зігріти його
- б) перевірити наявність дихання і свідомості
- в) напоїти водою
- г) посадити

**42. При відсутності дихання після утоплення необхідно:**

- а) чекати лікаря
- б) провести серцево-легеневу реанімацію

- в) укласти потерпілого на бік
- г) зігріти ковдрою

**43. При підозрі на травму хребта потерпілого слід:**

- а) підняти вертикально
- б) активно розтирати
- в) транспортувати з максимальною іммобілізацією
- г) посадити

**44. Особливість рятування дітей полягає у:**

- а) більшій фізичній силі
- б) меншій масі тіла
- в) підвищеній паніці та страху
- г) відсутності потреби у фіксації

**45. Правова відповідальність рятувальника передбачає:**

- а) відсутність будь-яких ризиків
- б) дії без урахування власної безпеки
- в) надання допомоги в межах своїх можливостей
- г) обов'язкове медичне втручання

Варіант змістового модульного контролю у формі тестів містить 15 запитань

**Розподіл балів, що отримують студенти  
3 семестр**

ЗМ 1 (балів)		ЗМ 2 (балів)										Залік	(ПК+СР / Підсумко вий контроль	
T <sub>1</sub>	T <sub>2</sub>	С Р	T <sub>3</sub>	T <sub>4</sub>	T <sub>5</sub>	T <sub>6</sub>	T <sub>7</sub>	T <sub>8</sub>	T <sub>9</sub>	T <sub>10</sub> МК	СР			
П <sub>1</sub>	П <sub>2</sub>		П <sub>4</sub>	П <sub>5</sub>	П <sub>6</sub>	П <sub>7</sub>	П <sub>8</sub>	П <sub>9</sub>	П <sub>10</sub>	П <sub>11</sub>				
5	5	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	30	100

Умовні позначення: П – практичне заняття, СР – самостійна робота, МК – модульний контроль, З – залік, ПК – поточний контроль.

В шкалі оцінювання здійснено розподіл 100 балів: 70 – поточний контроль, 30 – підсумковий (залік) контроль.

**Шкала оцінювання**

100-бальна шкала	шкала ЄКТС	оцінка за національною системою
90–100	A	відмінно
82–89	B	добре
74–81	C	
64–73	D	задовільно
60–63	E	
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням освітнього компонента

## **11. ПОЛІТИКА КУРСУ**

### **11.1. Політика щодо відвідування**

Навчання освітнього компонента «Плавання і рятування на воді (теорія та методика)» є обов'язковим.

У разі з якихось причин студент навчається віддалено тоді здобувач освіти використовує елементи дистанційного навчання:

- платформи та інструменти (LMS, Google Classroom, відеоконференції, форуми);
- навчальний контент (відео лекцій і семінарських занять, тексти, тести);
- взаємодія (зворотний зв'язок, консультації, спільні проекти);
- організаційні аспекти: наявність самодисципліни; гнучкий розклад; базові комп'ютерні навички (знання про електронну пошту, веб-браузер, завантаження та відкриття файлів, створення скріншотів).

Здобувач освіти повинен відвідувати всі види занять, передбачені навчальним планом, згідно з розкладом. Графік консультацій із освітнього компоненту оприлюднений на інформаційному стенді кафедри теорії та методики фізичної культури. У разі відсутності здобувача на занятті він зобов'язаний його відпрацювати.

### **11.2. Політика щодо академічної доброчесності**

Здобувач освіти повинен самостійно виконати всі завдання практичних занять, а, у випадку запозичень інформації, зобов'язаний коректно її відображати з посилання на першоджерело. Використання будь-яких джерел інформації під час проведення підсумкового контролю заборонено.

Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування, незалежно від масштабів плагіату. Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до Положення про академічну доброчесність учасників освітнього процесу Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

### **11.3. Політика щодо дотримання термінів виконання завдань**

Здобувач освіти повинен вчасно виконати всі завдання семінарських занять у терміни, які встановлює викладач. Індивідуальну роботу здобувач освіти виконує самостійно, відповідно до методичних вказівок та визначених викладачем завдань і термінів. У випадку відсутності здобувача освіти на занятті з об'єктивних причин (хвороба, заява по поважній причині) термін здачі робіт може бути змінений. До підсумкової форми контролю (екзамену) здобувач освіти має відпрацювати пропущені заняття та здати усі теми. Ліквідація заборгованості відбувається під час проведення консультацій з освітнього компонента за графіком, визначеним викладачем.

### **11.4. Політика щодо визнання результатів неформальної освіти**

Якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній (курси, семінари, тренінги, стажування) чи інформальній освіті і їх тематика, обсяг вивчення та зміст відповідають освітньому компоненту в цілому або його окремому розділу, змістовому модулю, темі (темам), що передбачені робочою програмою освітнього компонента, і проходження яких підтверджено документально (сертифікат, свідоцтво тощо), то зарахування результатів такого навчання здійснюється згідно з Положенням про порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти, у Комунальному закладі вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

## 9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Базова:

1. Конструювання педагогічної моделі формування готовності майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України до виконання завдань за призначенням в умовах водного середовища [В. А. Шемчук, К. В. Бутенко, О. В. Лещінський та ін.] / Інноваційна педагогіка. – Одеса : ПНДІЕІ, 2021. – № 34. – Т. 2. – С. 141–146.
2. Плавання та методика його викладання : навч. посіб. / [Д. Оленів, О. Юденко, В. Шемчук та ін.]. – К. : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2022. 124 с.
3. Сіренко Р. Плавання : [навч. посібник] / Р. Сіренко. – Львів : Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 254 с.
4. Шишкін О., Райтаровська І. Теорія і методика викладання плавання. – К. : Вид-во КНТ, 2021. – 50 с. 41. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання : навч. посіб. – К. : Олімпійська література, 2019. 216 с.

### Допоміжна:

1. Глазирін І.Д. Плавання : навч. посіб. Київ : Кондор, 2006. 502 с.
2. Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти : навч. метод. посіб. Житомир : Вид-во «Рута», 2009. 126 с.
3. Литовченко Г. О. Плавання : навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності. Чернігів : Чернігівський державний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2005. 123 с.
4. Методична розробка «Плавання та методика викладання» / [Е. М. Сивохоп, І. І. Маріонда, М. В. Островський та ін.]. – Ужгород, 2013. 55 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.; Т. 2. 366 с.
6. Хімич І. Ю., Качалов О. Ю. Підвищення рівня розвитку гнучкості : методичні рекомендації з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів навчального відділення плавання. Київ : НТУУ «КПІ», 2012. 48 с.
7. О.П. Митчик, В.Й. Тарасюк Плавання як засіб оптимізації функціональних можливостей дітей та молоді : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт у закладах освіти» (м. Луцьк, 29 лютого – 1 березня 2024 р.) / ред. В.В. Чижик, В.Я. Ковальчук, І.В. Бакіко. Луцьк, 2024. С. 89-92.
8. Кабінет Міністрів України. (2011). Національна рамка кваліфікацій, затверджена постановою від 23 листопада 2011 р. № 1341 (зі змінами). <https://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п>
9. Кабінет Міністрів України. (2020). Національна рамка кваліфікацій. Додаток до постанови від 23 листопада 2011 р. № 1341 (у редакції постанови від 25 червня 2020 р. № 519). <https://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п>
10. Міністерство освіти і науки України. (2016). Концепція Нової української школи. Київ: МОН України. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
11. Міністерство освіти і науки України. (2024). Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (наказ № 1225 від 29 серпня 2024 р.).

<https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>

12. Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти. (2020). Рекомендації щодо застосування критеріїв оцінювання якості освітньої програми. Київ: Український освітянський видавничий центр «Оріон».

13. Президент України. (2019). Указ «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року» (№ 722/2019 від 30 вересня 2019 р.). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019>

### **Інформаційні ресурси**

Викладач:



Олександр Митчик