

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

«05» вересня 2024 року

СХВАЛЕНО

на засіданні кафедри теорії та методики  
фізичної культури

Протокол № 1 від 03.09.2024 року

Завідувач кафедри



Олександр МИТЧИК

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



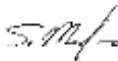
Наталія ДЕНИСЕНКО

«05» вересня 2024 року

ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні внутрішньої комісії з  
забезпечення якості освіти

Протокол № 4 від 04.05.2026 року



Сергій МАРЧУК

**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**

предметна спеціальність **014.11 Середня освіта (Фізична культура)**

академічна група **21ФК**

РОЗРОБНИК: Олександр Митчик, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, в. о. завідувача кафедр 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)”  
– Долікарська медична допомога  
Постреквізити – Літня фахова практика

### 1.4. Характеристика освітнього компонента

### **Інтегральна компетентність (ІК)**

**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 (соціальна компетентність).

**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)**

**СК3.** 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 організовувати 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 анатомофізіологічних 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 10 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.

### **Компетентності Професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти»**

Для спеціальності «Фізична культура» у пріоритеті такі:

- A1. Мовно-комунікативна
- A2. Предметно-методична
- Б1. Психологічна
- В2. Здоров'язбережувальна
- Г2. Організаційна

### **Результати навчання:**

**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.

### **Результати навчання за освітнім компонентом.**

Згідно вимогам освітньо-професійної програми здобувачі освіти повинні:

**знати:** теоретичні основи та фактичний матеріал, що вивчається

1. Закони гідростатики та гідродинаміки, що визначають плавучість тіла та ефективність просування у воді.
2. Біомеханічний аналіз спортивних способів плавання, техніки стартів та поворотів.
3. Анатомо-фізіологічна характеристика впливу водного середовища на дихальну, серцево-судинну та опорно-рухову системи.
4. Класифікація та характеристика фізичних вправ у воді (загальнорозвиваючі, спеціальні, ігрові).
5. Методика початкового навчання: етапи освоєння з водою, формування навичок дихання та горизонтального положення.
6. Дидактичні принципи (свідомість, наочність, систематичність) у процесі викладання плавання.
7. Методика вдосконалення техніки плавання для різних вікових груп та рівнів підготовки.
8. Основи спортивного тренування: планування навантажень, періодизація та контроль стану плавця.
9. Техніка прикладного плавання: пірнання, плавання в екстремальних умовах (течія, одяг) та подолання водних перешкод.
10. Профілактика травматизму та захворювань під час занять у басейні та на відкритих водоймах.
11. Правові та організаційні основи професійної діяльності рятувальника на воді.
12. Алгоритм дій у надзвичайних ситуаціях: способи звільнення від захоплень потерпілого та його буксирування.
13. Методика проведення реанімаційних заходів (СЛР) та домедичної допомоги при утопленні.
14. Організація та суддівство змагань: правила реєстрації результатів, вимоги до обладнання та кваліфікації суддів.

**вміти:** застосовувати знання на практиці, комплексно підходити до критичного та аналітично мислення при вирішенні завдань, бути самостійним, комунікабельним, що є важливим для майбутньої професії

1. Демонструвати техніку чотирьох спортивних способів плавання, стартів та поворотів на рівні технічних нормативів.
2. Виконувати вправи на «відчуття води» та професійно проводити інструктаж із початкового навчання (дихання, ковзання, робота ніг). Пірнати в довжину та глибину, вміти відкривати очі під водою, знаходити та підіймати предмети з дна.
3. Звільнитися від різних видів захоплень потерпілого (за кисті рук, шию, тулуб, ноги) як на суші, так і у воді.
4. Транспортувати потерпілого різними способами (за голову, під пахви, «морським» способом) на відстань не менше 25–50 метрів.
5. Надавати невідкладну допомогу: виконувати штучну вентиляцію легень та непрямий масаж серця на манекені-тренажері.

6. Користуватися рятувальними засобами: точно кидати рятувальне коло та кінець Александра потерпілому.
7. Організувати безпеку групи під час купання на відкритих водоймах, враховуючи течію, температуру та рельєф.
8. Діяти в екстремальних ситуаціях: плавати в одязі, знімати його у воді, допомагати собі при судамах.
9. Проводити суддівство змагань на різних посадах (суддя на фініші, суддя-секундометрист, суддя на стилі).
10. Виконувати безпечний стрибок «рятувальника» (з високим триманням голови над водою), що дозволяє не втрачати візуальний контакт із потерпілим під час входження у воду.
11. Надавати допомогу при судамах безпосередньо у воді (самодопомога та допомога іншому), використовуючи техніку розтягування м'язів та спеціальні прийоми.
12. Володіти технікою «очікування» та підтримки на воді: вміти тривалий час утримувати себе та потерпілого на поверхні з мінімальними енерговитратами (спосіб «поплавок», «медуза» або горизонтальний відпочинок).
13. Проводити первинний огляд та оцінку стану свідомості витягнутої з води людини для прийняття рішення про подальший алгоритм реанімації.
14. Користуватися засобами зв'язку та подачі сигналів: вміти подавати встановлені міжнародні сигнали лиха руками або за допомогою свистка та прапорців.
15. Володіти технікою транспортування втомленого плавця (саморятування в парі): вміти надавати підтримку людині, яка перебуває у свідомості, але виснажена, використовуючи прийоми «плавання в парі», де потерпілий тримається за плечі рятувальника, не заважаючи його рухам.

## **2. Зміст освітнього компонента**

### **Змістовий модуль I. «ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА (ОСНОВИ ТА БЕЗПЕКА)»**

#### **Тема 1. Фізико-технічні основи плавання та нормативно-правова база безпеки на воді.**

Гідродинамічні сили (сила тяжіння, підйомна сила, сила опору).

Причини нещасних випадків на воді та їх профілактика.

Огляд нормативних документів, що регулюють безпеку людей на водних об'єктах в Україні.

#### **Тема 2. Теоретичні основи рятування потоплюючих та надання першої долікарської допомоги.**

Класифікація потоплюючих (активні, пасивні).

Алгоритм дій при рятуванні (оцінка ситуації, виклик допомоги, рятування з берега/човна/у воді).

Фізіологічні основи утоплення. Техніка проведення серцево-легеневої реанімації (СЛР) за алгоритмом \((CAB)\) (Circulation-Airway-Breathing).

### **Змістовий модуль II. «МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТА РЯТУВАННЯ (ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНІ ТЕМИ)»**

#### **Тема 3. Методика навчання техніці плавання та прийомів саморятування.**

Етапи навчання плаванню (початкове ознайомлення, навчання техніці спортивних стилів).

Методика навчання вмінню триматися на воді ("спливання", "поплавок", "медуза").

Навчання прийомам саморятування: плавання на втомлених ногах, використання одягу для створення підйомної сили, звільнення від судом.

#### **Тема 4. Методика навчання техніки рятування потоплюючого у воді.**

Способи наближення до потоплюючого.

Методика підпливання, захоплення (за голову, під пахви, за руку) та транспортування потоплюючого різними способами (на боці, на спині).

Техніка звільнення від захватів потоплюючого.

#### **Тема 5. Методика навчання використання рятувальних засобів та проведення тренувань.**

Методика навчання кидання рятувального круга та кінця Александра.

Використання підручних засобів для рятування.

Організація навчально-тренувальних занять з моделювання ситуацій рятування (симуляції).

### 3. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				Форми роботи/ контролю*
	денна форма здобуття вищої освіти				
	усього	у тому числі			
лекції		сем./практ. заняття	самостійна робота		
<b>Змістовий модуль 1. «ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА (ОСНОВИ ТА БЕЗПЕКА)»</b>					
Тема 1. Фізико-технічні основи плавання та нормативно-правова база безпеки на воді.	8	2	2	4	УО
Тема 2. Теоретичні основи рятування потопуючих та надання першої долікарської допомоги.	8	2	2	6	УО
Модульний контроль 1	2				МК/КР
Разом за змістовим модулем 1	18	4	4	10	
<b>Змістовий модуль 2. «МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТА РЯТУВАННЯ (ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНІ ТЕМИ)»</b>					
Тема 3. Методика навчання техніці плавання та прийомів саморятування.	16	2	8	14	УО, ДС
Тема 4. Методика навчання техніки рятування потопуючого у воді.	16	2	8	14	УО, ІЗ, ДС
Тема 5. Методика навчання використання рятувальних засобів та проведення тренувань.	14	2	6	11	УО, ІЗ, ДС
Модульний контроль 2	2				МК/КР
Разом за змістовим модулем 2	69	6	22	39	
Консультації	5				К
<b>Всього годин</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>49</b>	

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

### 4. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	№ теми	Назва теми	К-ть годин	
			денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1. Теоретична підготовка (основи та безпека)</b>				
1	Тема 1.	Фізико-технічні основи плавання та нормативно-правова база безпеки на воді.	2	
2	Тема 2.	Теоретичні основи рятування потопуючих та надання першої долікарської допомоги.	2	
<b>Змістовий модуль 2. Методика навчання та рятування (практико-орієнтовані теми)</b>				
3	Тема 3.	Методика навчання техніці плавання та прийомів саморятування.	2	
4	Тема 4.	Методика навчання техніки рятування потопуючого у воді.	2	
5	Тема 5.	Методика навчання використання рятувальних засобів та проведення тренувань.	2	
Разом			10	

## 5. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ/ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	№ теми	Назва теми	К-ть годин	
			денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1. Теоретична підготовка (основи та безпека)</b>				
<b>Теми семінарських занять</b>				
1	Тема 1	Гідродинамічні сили (сила тяжіння, підйомна сила, сила опору). Причини нещасних випадків на воді та їх профілактика.	2	
2	Тема 2	Огляд нормативних документів, що регулюють безпеку людей на водних об'єктах в Україні. Класифікація потоплюючих (активні, пасивні).	2	
3	Тема 3	Алгоритм дій при рятуванні (оцінка ситуації, виклик допомоги, рятування з берега/човна/у воді).	2	
	Тема 4	Техніка проведення серцево-легеневої реанімації (СЛР) за алгоритмом \((CAB)\) (Circulation-Airway-Breathing).	2	
4	Теми 1-4	Модульний контроль 1	2	
<b>Змістовий модуль 2. Методика навчання та рятування (практико-орієнтовані теми)</b>				
<b>Теми практичних занять</b>				
5	Тема 5	Етапи навчання плаванню (початкове ознайомлення, навчання техніці спортивних стилів).	2	
6	Тема 6	Методика навчання вмінню триматися на воді ("спливання", "поплавок", "медуза"). Способи наближення до потоплюючого.	2	
7	Тема 7	Навчання прийомам саморятування: плавання на втомлених ногах, використання одягу для створення підйомної сили, звільнення від судом.	2	
8	Тема 8	Методика підпливання, захоплення (за голову, під пахви, за руку) та транспортування потоплюючого різними способами (на боці, на спині).	2	
9	Тема 9	Техніка звільнення від захватів потоплюючого.	2	
10	Тема 10	Використання підручних засобів для рятування.	2	
11	Тема 11	Організація навчально-тренувальних занять з моделювання ситуацій рятування (симуляції).	2	
12	Теми 5-11	Модульний контроль 2	2	
<b>Разом</b>			<b>26</b>	

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

### 8. САМОСТІЙНА РОБОТА

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

Самостійна робота здобувачів освіти включає:

- підготовку до аудиторних занять (лекцій, семінарських, практичних);
- 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.

Назва теми	Усього год. самостійної роботи / Завдання	Література	Контрольні заходи
Тема 1. Аналітична таблиця: Скласти порівняль-	5 год. Опрацювати рекомендовану літературу;	Основна: 1, 2 Допоміжна:	Усне опитування, виступ, дискусія

ну характеристику гідродинамічних властивостей чотирьох спортивних стилів плавання (опір води, робоча площа поверхні, ефективність гребка).	підготуватися до висвітлення й обговорення контрольних питань	5, 6,	
<b>Тема 2. Реферат-конспект:</b> Описати фізіологічні механізми «рефлексу пірнання» у людини та особливості терморегуляції під час тривалого перебування у воді різної температури.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу; підготуватися до письмового модульного висвітлення теоретичних питань	Основна: 1, 2, Допоміжна: 8	Усне опитування, Виступ, дискусія
<b>Тема 3. Створення алгоритму:</b> Розробити покрокову інструкцію (чек-лист) надання першої домедичної допомоги при «сухому» та «мокрому» утопленні.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу; скласти порівняльну таблицю щодо спортивно-анімаційних заходів у відповідності до вікових груп школярів	Основна: 3 Допоміжна: 6, 9	Усне опитування, порівняльна таблиця, дискусія
<b>Тема 4. Правовий кейс:</b> Опрацювати чинні нормативні акти України щодо вимог безпеки в місцях масового відпочинку людей на водних об'єктах та випишіть обов'язки рятувального поста.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу; проаналізувати і визначити відмінності спортивно-анімаційної діяльності в приміщенні і на місцевості	Основна: 2, 4 Допоміжна: 5, 6, 7	Усне опитування, дискусія
<b>Тема 5. Комплекс вправ:</b> Розробити набір із 10 вправ на суші («сухе плавання») для розвитку рухливості суглобів, необхідної для стилю брас.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу; підібрати по п'ять рухливих ігор за характером рухової дії і викласти в таблиці	Основна: 1, 2, 3 Допоміжна: 8	Усне опитування, таблиця вправ для рухливості суглобів та розвитку фізичних якостей, дискусія
<b>Тема 6. Розробка підготовчих вправ:</b> Запропонувати послідовність із 5 вправ у воді з використанням підтримуючих засобів (дощечки, колобашки) для вдосконалення роботи ніг у стилі батерфляй.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу; викласти в таблиці спортивні ігри відповідно до вікових груп в школі	Основна: 1, 2, 3 Допоміжна: 8	Усне опитування, таблиця вправ з використанням підтримуючих вправ, дискусія
<b>Тема 7. План-схема:</b> Накреслити схему організації групи на доріжці басейну (6–8 осіб) для виконання інтервального тренування, забезпечивши безпеку та дистанцію.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу; розробити графік масованих спортивно-анімаційних заходів на дозвіллі	Основна: 2, 3, 4 Допоміжна: 8	Усне опитування, розробити графік інтервального тренування, дискусія
<b>Тема 8. Моделювання техніки підходу до потопуючого:</b> Розробити методичну інструкцію щодо способів підпливання до потерпілого (зі сторони	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу; розробити графік масованих спортивно-анімаційних заходів у святкові дні	Основна: 3 Допоміжна: 5, 6, 7	Усне опитування, демонстрація, дискусія

спини, обличчя, під водою) залежно від його стану та активності.			
<b>Тема 9. Протокол звільнення від захоплення:</b> Складіть описову картку з ілюстраціями або схемами рухів для 3-х критичних ситуацій: захоплення за кисті рук, за шию спереду та за тулуб під руки.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу; скласти план-сценарій спортивно-анімаційного заходу	Основна: 3 Допоміжна: 6, 7	Усне опитування, демонстрація схеми рухів у критичних ситуаціях, дискусія
<b>Тема 10. Методика транспортування потерпілого:</b> Опишіть техніку виконання та методичні вказівки для трьох способів буксирування: «за голову», «під пахви» та «втомлений плавець».	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу; розробити таблицю оцінювання спортивно-анімаційного заходу	Основна: 3 Допоміжна: 6, 7, 8	Усне опитування, виступ, дискусія
<b>Тема 11. Сценарій тренувального заняття з пошуку:</b> Розробіть план вправ для відпрацювання навичок пірнання в довжину та глибину для піднімання манекена (або вантажу) з дна, враховуючи техніку вирівнювання тиску.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу; розробити таблицю оцінювання спортивно-анімаційного заходу	Основна: 3 Допоміжна: 8	Усне опитування, виступ, розробка 2-ох комплексів вправ, дискусія
<b>Тема 12. Імітаційне моделювання:</b> Опишіть методику навчання техніці звільнення від захоплення «за шию ззаду» в умовах глибокої води.	4 год. Опрацювати рекомендовану літературу; розробити таблицю оцінювання спортивно-анімаційного заходу	Основна: 3 Допоміжна: 7, 9	Усне опитування, демонстрація захоплення утопаючого, дискусія
<b>Разом</b>	<b>49</b>		

### Індивідуальне завдання

Складовою самостійної роботи здобувача освіти є індивідуальне завдання. Підготовка ІЗ здійснюється на основі опрацьованого матеріалу та зібраної інформації, її аналізу та формулювання висновків. ІЗ оформляється у відповідності з встановленими вимогами.

Завдання виконання індивідуального завдання полягає у розробці проекту на задану тему.

В індивідуальній роботі здобувачі освіти повинні показати:

- правильне розуміння поставленого завдання;
- вміння працювати з літературними джерелами;
- висловлювати свої думки стосовно вибраної теми і робити обґрунтовані висновки на основі проведеного дослідження;
- можливість використовувати теоретичні знання, отримані на семінарських заняттях, застосовувати сучасні методи дослідження роботи з інформацією.

Результати роботи можна представити у вигляді презентації.

Процес підготовки презентації ІЗ – послідовність певних етапів. Насамперед готується есе за обраною темою, яке є основою для подальшої підготовки презентації.

Вимоги до оформлення есе презентації:

- текст записується у таблицю (маршрутний лист), яка має такий вигляд:

Етапи презентації	Номер слайду
ВСТУП. Представлення теми та виконавця. Оголошення мети проекту ( <i>чітко й переконливе донесення до аудиторії інформацію про проект, його результати або ідею, щоб зацікавити, пояснити та отримати бажану реакцію (підтримку і розуміння). Презентація має бути візуально доступною, зрозумілою та запам'ятовуваною</i> )	1
План роботи, розділи, з яких складається презентація Тривалість презентації 3-5 хв	2
ОСНОВНА ЧАСТИНА Розкриття першого пункту плану ( <i>ознайомлення з основною інформацією</i> )	3
3-5 слайдів	№
ПІДСУМОК ( <i>короткий виклад узагальнення основної інформації, представленої на слайдах; стисло окреслити головні ідеї, результати чи ключові тези</i> )	№+1
ВИСНОВОК ( <i>унікальний за стилем, без цитувань чи посилань на попередні розділи роботи</i> )	№+2

- обсяг доповіді відповідає виступу у звичному темпі мовлення до 5 хвилин.

Основні компоненти презентації:

- слайди (основний елемент, що складається з окремих сторінок);
- текстова інформація (заголовки, підзаголовки, основний текст);
- графічні елементи (зображення, фото, малюнки, інфографіка, автофігури);
- таблиці та діаграми (для візуалізації даних);
- аудіо та відео (звукові ефекти та відеофрагменти);
- анімація та переходи (для створення динамічного ефекту під час показу слайдів).

Вимоги до оформлення слайдів презентації.

Структурно обов'язковими слайдами вважаються:

- I – Титульний слайд (тема та автор);
- II – Зміст (план роботи, розділи, з яких складається презентація);
- III – N – Сама презентація (слайди, що розкривають тему);
- N +1 Підсумок (по пунктах перераховано ключові моменти (або висновки по розділах дослідження));
- N+ 2 – Висновок (загальний висновок з досліджуваної теми, перспективи).

### Критерії оцінювання презентації-виступу

Критерії оцінювання	Кількість балів
Відповідність темі	3
Ясність і логіка, структурованість сформованих слайдів	3
Повнота викладу змісту заявленої теми	3
Стильова єдність презентаційного матеріалу	3
Використання оптимальних технологій в оформленні слайдів	3
ВСЬОГО БАЛІВ	15

Тематика, термін виконання і захисту ІЗ доводиться до відома здобувачів освіти не пізніше 3-го тижня від початку семестру.

### Тематика ІЗ

- Тема 1. Гідродинаміка плавання: як фізика допомагає плисти швидше
- Тема 2. Еволюція техніки спортивних стилів плавання
- Тема 3. Фізіологічні зміни в організмі під час занурення та плавання
- Тема 4. Психологічні бар'єри при навчанні плаванню та методи їх подолання
- Тема 5. Методика використання допоміжного інвентарю в басейні
- Тема 6. Міфи та реальність: як виглядає реальне утоплення
- Тема 7. Алгоритм дій рятувальника в екстремальних умовах
- Тема 8. Технологічні новинки в рятувальній справі
- Тема 9. Домедична допомога при утопленні: сучасні протоколи ERC

## 9. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Методи викладання освітнього компонента «Плавання і рятування на воді (теорія та методика)» 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.

Засоби навчання, які застосовуються при викладанні освітнього компонента, є словесні, наочні й практичні. Методи організації навчально-пізнавальної діяльності спрямовані на передачу і засвоєння здобувачами вищої освіти знань, формування умінь і навичок.

Під час викладання курсу використовуються наступні методи навчально-пізнавальної діяльності:

### **За джерелом знань:**

#### 1. Словесні методи:

1.1. Пояснення та розповідь: опис техніки гребка або правил безпеки.

1.2. Вказівки та команди: короткі розпорядження під час виконання вправ у воді (наприклад, «Вище лікоть!», «Видих у воду!»).

1.3. Аналіз та розбір: обговорення помилок після завершення запливу.

#### 2. Наочні методи:

2.1. Безпосередній показ: демонстрація вправи викладачем або еталонним плавцем.

2.2. Опосередкована наочність: перегляд відеозаписів, використання схем, малюнків та підводної зйомки.

2.3. Зорові орієнтири: використання прапорців, ліній на дні басейну або жестів.

#### 3. Практичні методи:

3.1. Метод вправ: багаторазове повторення рухів (спочатку на суші, потім у воді).

3.2. Змагальний метод: виконання завдань на швидкість або якість у формі боротьби.

3.3. Ігровий метод: використання естафет та ігор для зняття напруги та закріплення навичок.

### **За рівнем пізнавальної діяльності:**

1. Пояснювально-ілюстративний (рецептивний): Студенти сприймають готову інформацію від викладача. Приклад: перегляд інструкції з надання першої допомоги.

2. Репродуктивний: Відтворення дій за зразком. Приклад: виконання вправи «поплавок» або ковзання на грудях точно за показом тренера.

3. Проблемного викладу: Викладач ставить проблему (наприклад, «чому ноги тонуть під час кролю?») і сам демонструє шлях її розв'язання через закони гідродинаміки.

4. Частково-пошуковий (евристичний): Студент самостійно шукає рішення елемента завдання. Приклад: знайти оптимальне положення голови для кращого вдиху під час запливу.

5. Дослідницький: Повністю самостійна робота над завданням. Приклад: розробка власного комплексу вправ для виправлення індивідуальної технічної помилки або моделювання плану рятувальної операції в нестандартних умовах.

### **За джерелом активності та мотивації:**

#### 1. Активні методи:

1.1. Дискусійні методи: Обговорення реальних випадків (кейсу) на воді, де студенти мають запропонувати свій варіант дій рятувальника.

1.2. Метод імітаційного моделювання: Відпрацювання ситуації «паніка у потерпілого», де один студент грає роль рятувальника, а інший — активного потопаючого.

1.2. Колективне розв'язання задач: Групове планування маршруту підпливання до об'єкта в умовах течії чи обмеженої видимості.

#### 2. Інтерактивні методи

2.1. Робота в парах (взаємонавчання): Один студент виконує вправу, інший контролює правильність техніки (наприклад, положення ліктя) і дає зворотний зв'язок.

2.2. Метод «Кооперативного навчання»: Розподіл ролей під час командного рятування (один координує з берега, інший пливе, третій готує медичне обладнання).

2.3. Тренінгові вправи: Відпрацювання серцево-легеневої реанімації на манекенах із постійною зміною ролей у команді.

#### 3. Методи стимулювання та мотивації

- 3.1. Метод створення ситуації успіху: Підбір вправ, які студент гарантовано зможе виконати (наприклад, перше успішне ковзання), що підвищує впевненість.
- 3.2. Змагальний метод: Проведення естафет з елементами рятування (транспортування вантажу на швидкість). Це природно підвищує емоційний фон та активність.
- 3.3. Метод переконання у практичній значущості: Роз'яснення того, як конкретна навичка (наприклад, затримка дихання) може врятувати життя у реальній критичній ситуації.
- 3.4. Заохочення та схвалення: Оперативна вербальна підтримка викладача («Гарна обтічність!», «Чітке захоплення!»), що мотивує до подальшого вдосконалення.
- Застосування професійних технологій у викладанні «Плавання та рятування на воді (теорія та методика)» дозволяє зробити процес навчання технологічним, безпечним та результативним.

## 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 семінарських і 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 семінарських заняттях, а також у формі комп'ютерного тестування тощо.

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

*Підсумковий контроль* знань проводиться у формі екзамену за екзаменаційними білетами, кожен з яких включає три питання (усно). Екзамен передбачає відповіді на питання, в яких здобувачі освіти повинні продемонструвати знання та сформулювати на їх основі розуміння проблематики курсу, а також отримані компетентності.

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 екзаменаційної 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 семінарських заняттях: - доповідь з презентацією за тематикою самостійного вивчення освітнього компонента; - усне опитування - участь у навчальній дискусії; - обговоренні ситуаційного завдання	Максимальна кількість балів з кожного семінару 3 бала
	<i>За роботу на семінарських заняттях здобувач максимально може отримати <u>12</u> балів</i>	
	Робота на практичних заняттях: 1. Технічна підготовка (техніка плавання): - правильність рухів; - ефективність (долання дистанції без грубих помилок).	Максимальна кількість балів з кожного практичного заняття 4 бала

	<p>2. Прикладні навички та рятування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спеціальні способи плавання;</li> <li>- пірнання;</li> <li>- техніка підходу до потерпілого;</li> <li>- звільнення від захоплень;</li> <li>- надання долікарської допомоги;</li> <li>- транспортування потерпілого.</li> </ul> <p>3. Організація та безпека:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знання правил безпеки;</li> <li>- попередження травматизму;</li> <li>- саморятування;</li> <li>- користування інвентарем.</li> </ul>		
	<i>За роботу на семінарських заняттях здобувач максимально може отримати 28 балів</i>		
	Самостійна робота / Індивідуальне завдання:	Максимальна кількість балів за СР – 15	
	<i>За результатами виконання завдань СР здобувач максимально може отримати 30 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.	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 екзамені/ 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 (залік) контроль (<b>30 балів</b>).</p>			
<b>Підсумковий контроль (екзамен)</b>	Екзамен включає 1 теоретичне питання, 1 з організації та 1 з методики спортивно-анімаційної діяльності в НУШ.	30 балів	

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

Бал	Критерії оцінювання знань здобувача освіти на семінарському занятті		
	Характер пізнавальної діяльності	Структура відповіді	Характер відповіді
<b>Мінімальна кількість – 1 бал</b>	Репродуктивне відтворення начального матеріалу у вигляді доповнення до відповіді студентів	Зачитує виклад матеріалу за лекцією	Відповідь ситуативно усвідомлена
<b>Середня кількість – 2 бала</b>	Репродукція основних понять, категорій, принципів і закономірностей. Роз'яснення переважної кількості позицій	Зачитує визначення за лекцією (або з словника). Зачитує виклад матеріалу за лекцією та підручниками.	Відповідь усвідомлена, з наведенням власних прикладів

<b>Максимальна кількість – 3 бала</b>	Представлення власної моделі, схеми, віртуального проекту тощо	Власний мотивований, обґрунтований та відмінний від традиційного варіант відповіді	Повне та ґрунтовне висвітлення проблеми із застосуванням нетрадиційних форм викладу
---------------------------------------	--	--	---

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

Бал	<b>Критерії оцінювання знань здобувача освіти на семінарському занятті</b>		
	<i>Характер пізнавальної діяльності</i>	<i>Структура відповіді</i>	<i>Характер відповіді</i>
<b>Мінімальна кількість – 1 бал</b>	Пасивний: ознайомлення з вправою без успішної спроби її самостійного відтворення.	Хаотична: повна відсутність координації рухів; порушення послідовності етапів порятунку навіть під контролем.	Студент не володіє технічними елементами; критичні помилки у безпеці, що вимагають негайного втручання викладача.
<b>Нижче середньої – 2 бала</b>	Репродуктивний: виконання вправ за зразком з великою кількістю грубих технічних помилок.	Алгоритмічна, але невпевнена: студент намагається дотриматися схеми (наприклад, підходу до потерпілого), але діє механічно та повільно.	Техніка плавання нестабільна; у діях з рятування спостерігається метушливість, що заважає ефективному виконанню завдання.
<b>Середній – 3 бала</b>	Продуктивний: впевнене виконання практичних завдань; здатність самостійно корегувати свої дії у процесі.	Чітка та злагоджена: дотримання структури технічного циклу; правильна послідовність дій при звільненні від захоплення та транспортуванні.	Студент демонструє технічно правильні рухи; виникають лише поодинокі дрібні помилки, які студент може виправити після зауваження.
<b>Максимальна кількість – 4 бала</b>	Професійно-прикладний: автоматизоване виконання елементів техніки; здатність діяти в ускладнених практичних умовах.	Цілісна та точна: ідеальна координація рухів; миттєва та правильна реакція на зміну ситуації під час моделювання рятування.	Зразкова техніка плавання та буксирування; студент демонструє впевненість, фізичну витривалість та безпомилкове дотримання протоколів безпеки.

## **ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ МОДУЛЬНОГО/СЕМЕСТРОВОГО КОНТРОЛЮ**

Питання для модульного/семестрового контролю визначені за трьома рівнями:

### **Рівень I: Знання та розуміння (Репродуктивний)**

*Ці питання вимагають знання термінів, правил та базової техніки.*

1. Які існують основні спортивні стилі плавання?
2. Дайте визначення поняття «гідродинамічний опір».
3. Назвіть фази руху рук у кролі на грудях.
4. Яка роль дихання у плаванні?
5. Назвіть фізичні властивості води, що впливають на тіло плавця.
6. Які є способи стартів у спортивному плаванні?
7. Що таке «чуття води»?
8. Які основні правила безпеки поведінки в басейні?
9. Назвіть етапи навчання початковому плаванню.
10. Які функції виконують ноги в стилі кроль на грудях?
11. Опишіть техніку виконання вправи «поплавок».
12. Що таке «ковзання» і чому воно важливе?
13. Назвіть ознаки «сухого» утоплення.

14. Які є види рятувальних засобів на пляжах?
15. Яка оптимальна температура води в басейні для навчання дітей?
16. Що таке «робочий крок» у плаванні?
17. Як виконується видих у воду?
18. Назвіть послідовність навчання стилю брас.
19. Що таке гіпоксія в контексті плавання?
20. Які засоби використовуються для підтримання плавучості під час навчання?
21. Назвіть основні дистанції у змаганнях з плавання на спині.
22. Що входить до обов'язків матроса-рятувальника?
23. Яка тривалість підготовчої частини уроку з плавання?
24. Які є способи поворотів у плаванні?
25. Що таке «ватерпольна» підготовка плавця?

## **Рівень II: Застосування та аналіз (Конструктивний)**

*Питання на розуміння взаємозв'язків, методики та порівняння.*

1. Порівняйте роботу ніг у стилях брас та дельфін (батерфляй).
2. Поясніть методику усунення помилки «дихання з підніманням голови».
3. Обґрунтуйте послідовність вивчення стилів плавання (чому кроль зазвичай перший?).
4. Проаналізуйте вплив положення голови на плавучість тіла.
5. Як змінюється техніка плавання при рятуванні потерпілого «з піднятою головою»?
6. Опишіть алгоритм вибору способу підпливання до людини, яка панікує.
7. Чому стиль брас вважається найбільш ефективним для рятування на воді?
8. Проаналізуйте типові помилки при виконанні стартового стрибка.
9. Поясніть методику навчання техніці повороту «маятник».
10. Як адаптувати навантаження на уроці плавання для студентів різного рівня підготовки?
11. Опишіть механізм звільнення від захоплення за шию спереду.
12. Які фізіологічні переваги плавання для серцево-судинної системи?
13. Порівняйте ефективність гребка закритою та розслабленою долонню.
14. Розкрийте методику проведення рухливих ігор у воді на етапі ознайомлення.
15. Поясніть різницю між буксируванням потерпілого «за голову» та «під пахви».
16. Як впливає гідростатичний тиск на механіку вдиху та видиху?
17. Які вправи на суші найкраще розвивають рухливість гомілкостопа для брасу?
18. Обґрунтуйте необхідність «розминки» перед запливом.
19. Аналіз причин виникнення судом у воді та методика самопомоги.
20. Поясніть роль координації рухів «руки-дихання» у стилі батерфляй.
21. Як організувати безпеку під час навчання плаванню на відкритій водоймі?
22. Чому під час навчання пірнання важливо вміти «продуватися»?
23. Проаналізуйте структуру та завдання основної частини уроку з плавання.
24. Як визначити готовність учня до переходу на глибоку воду?
25. Поясніть значення закону Архімеда для плавання людини.

## **Рівень III: Синтез та оцінка (Творчо-прикладний)**

*Питання, що вимагають розробки планів, оцінки ситуацій та прийняття рішень.*

1. Розробіть комплекс вправ для виправлення помилки «ножиці» у роботі ніг кролем.
2. Складіть план рятувальної операції в умовах замуленого дна та поганої видимості.
3. Оцініть ризики та складіть протокол дій при виявленні травми хребта у потерпілого у воді.
4. Розробіть методику прискореного навчання плаванню для дорослих (інтенсивний курс).
5. Спроектуйте систему вправ для підготовки марафонських плавців (відкрита вода).
6. Запропонуйте інноваційний метод використання VR-технологій у підготовці рятувальників.
7. Оцініть ефективність різних типів рятувальних жилетів для різних умов (море vs басейн).
8. Розробіть сценарій квест-заняття з плавання для дітей 10-12 років.
9. Складіть індивідуальну програму реабілітації у воді після травми колінного суглоба.
10. Як організувати змагання з плавання «Веселі старты» з мінімальним інвентарем?
11. Обґрунтуйте вибір стилю плавання для буксирування потерпілого без свідомості на велику відстань.
12. Розробіть чек-лист для перевірки готовності пляжу до літнього сезону.

13. Оцініть переваги та недоліки методу «тотального занурення» (Total Immersion).
14. Складіть методичні рекомендації для викладачів щодо профілактики отитів та синуситів у плавців.
15. Як змінити методику викладання для дитини з вираженою водобоязню (кейсове рішення)?
16. Розробіть план тренування на розвиток анаеробної витривалості для плавців-рятувальників.
17. Створіть модель поведінки рятувальника при груповому утопленні (2 і більше осіб).
18. Обґрунтуйте використання методу колового тренування в плаванні.
19. Розробіть систему оцінювання техніки плавання для студентів непрофільних вузів.
20. Запропонуйте методику навчання пірнанию в довжину без використання ласт.
21. Як інтегрувати вправи з йоги (дихання) у підготовку професійних рятувальників?
22. Оцініть психологічний стан рятувальника після невдалої операції: методи самопомоги.
23. Розробіть план-конспект заняття з теми «Транспортування потерпілого вдвох».
24. Спроектуйте тренування для вдосконалення фінішного прискорення.
25. Складіть порівняльну характеристику систем підготовки рятувальників в Україні та за кордоном (на основі стандартів ILS).

*Перший рівень* пізнавальної діяльності передбачає репродуктивне засвоєння фундаментальних знань, що виявляється у здатності здобувача освіти впізнавати, запам'ятовувати та точно відтворювати базову термінологію, правила безпеки на воді, класифікацію стилів плавання та послідовність виконання технічних елементів. Він базується на безпосередньому сприйнятті навчальної інформації та вимагає знання нормативних актів, розуміння загальної структури занять, вміння описати фази рухів та етапи надання домедичної допомоги без глибокого аналізу чи творчої трансформації отриманих даних, що є необхідним фундаментом для подальшого опанування дисципліни.

*Другий рівень* пізнавальної діяльності передбачає перехід від простого відтворення фактів до конструктивного застосування знань, що вимагає від здобувача освіти вміння аналізувати причинно-наслідкові зв'язки між гідродинамічними законами та технікою рухів, самостійно порівнювати різні методики навчання та аргументовано обирати найбільш ефективні способи порятунку залежно від конкретних умов воного середовища. Він включає здатність виявляти та класифікувати типові технічні помилки плавців, пропонувати методичні алгоритми для їх усунення, обґрунтовувати фізіологічний вплив вправ на організм та трансформувати теоретичні протоколи рятування у послідовні практичні дії, демонструючи глибоке розуміння того, як і чому працюють певні елементи техніки чи заходи безпеки.

*Третій рівень* пізнавальної діяльності передбачає творчо-прикладний синтез знань та вміння приймати самостійні рішення в нестандартних або критичних ситуаціях, що вимагає від здобувача здатності проектувати індивідуальні програми підготовки, розробляти комплексні сценарії рятувальних операцій та критично оцінювати ефективність наявних методик. Він включає навички моделювання виходу з екстремальних обставин на воді, інтеграцію інноваційних технологій у навчальний процес, створення авторських систем вправ для корекції складних технічних помилок та здатність до експертного аналізу безпеки водних об'єктів, що демонструє найвищий ступінь професійної компетентності та готовність до творчого вирішення професійних завдань.

**Варіант змістового модульного контролю містить три запитання,  
по одному запитанню з кожного рівня.**

За відповідь на запитання з кожного рівня здобувач освіти оцінюється максимальною кількістю балів:

Перший рівень – **10 балів**;

Другий рівень – **10 балів**;

Третій рівень – **10 балів**;

**Критерії оцінювання модульного/семестрового контролю**

Вид завдання	Бали	Критерії оцінки
<i>Знання та розуміння</i>	<b>8-10</b>	Студент демонструє повне та точне знання термінології, правил безпеки та техніки плавання; відповідь логічна, вичерпна, без жодних

<i>(Репродуктивний)</i> <b>Перший рівень</b>		фактичних помилок.
	<b>4-7</b>	Відповідь правильна по суті, але неповна; припускаються незначні неточності у формулюваннях або фазах рухів; потребує уточнювальних питань.
	<b>0-3</b>	Фрагментарні знання; значні помилки у визначеннях або правилах безпеки; неспроможність описати базові послідовності дій.
<i>Застосування та аналіз</i> <i>(Конструктивний)</i> <b>Другий рівень</b>	<b>9-10</b>	Глибоке розуміння методики; вільне пояснення зв'язків між гідродинамікою та технікою; правильне обґрунтування вибору вправ для усунення помилок.
	<b>6-8</b>	Вміння застосувати теорію для вирішення типових методичних задач, проте аналіз не завжди достатньо аргументований; поодинокі помилки в логіці пояснення.
	<b>3-5</b>	Поверхнєве розуміння взаємозв'язків; студент знає методику, але важко пояснює причини виникнення помилок або логіку рятувальних дій.
	<b>0-2</b>	Нездатність пов'язати теоретичні знання з практичними ситуаціями; відсутність логічного обґрунтування методичних кроків.
<i>Синтез та оцінка</i> <i>(Творчо-прикладний)</i> <b>Третій рівень</b>	<b>9-10</b>	Творчий підхід до розв'язання нестандартних ситуацій; розробка оригінальних планів тренувань або стратегій рятування; критична та фахова оцінка методик.
	<b>6-8</b>	Здатність самостійно скласти алгоритм дій у складній ситуації, проте пропонувані рішення є стандартними; наявні незначні прогалини в проєктуванні занять.
	<b>3-5</b>	Намагання розв'язати творчу задачу з частковою допомогою викладача; слабка аргументація власної позиції при оцінці ризиків або ефективності вправ.
	<b>0-2</b>	Відсутність навичок самостійного планування та синтезу інформації; неспроможність запропонувати вихід із критичної ситуації на воді.

#### IV семестр

ЗМ 1 (балів)					ЗМ 2 (балів)							(ПК+СР+МК) / Підсумковий контроль			
Т <sub>1</sub>		Т <sub>2</sub>		СР/ІЗ (Т <sub>1</sub> ,Т <sub>2</sub> )	МК 1	Т <sub>3</sub>			Т <sub>4</sub>		Т <sub>5</sub>		СР/ІЗ (Т <sub>3</sub> -Т <sub>5</sub> )	МК 2	
С <sub>1</sub>	С <sub>2</sub>	С <sub>3</sub>	С <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>
3	3	3	3	15	15	4	4	4	4	4	4	4	15	15	100

Умовні позначення: С – семінарське заняття, П – практичне заняття, СР – самостійна робота, ІЗ – індивідуальне завдання, МК – модульний контроль, З – залік, ПК – поточний контроль.

В шкалі оцінювання здійснено розподіл 100 балів: 70 – поточний контроль, 30 – проміжний (модульний) контроль, який анулюється, коли здобувач освіти іде на підсумковий (залік) контроль (30 балів).

#### 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	
60–63	E	задовільно
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 «Спортивно-анімаційні заходи в НУШ» 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 проєкти);
- 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 семінарських 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.

Використання інструментів штучного інтелекту в освітній діяльності здійснюється у межах вимог академічної доброчесності та відповідно до Політик впровадження та використання ШІ в Коледжі. Здобувач освіти зобов'язаний використовувати технології штучного інтелекту відповідально, прозоро та етично, з обов'язковим дотриманням принципів академічної доброчесності. *(за потреби – деталізувати політики використання інструментів ШІ)*

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, зданих шляхом неформальної та/або інформальної освіти, у Комунальному закладі вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

## 9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Плавання: Підручник для закладів вищої освіти фізичного виховання і спорту / за ред. М. С. Герцика, Н. Л. Березької. – (Актуальне видання, що містить основи техніки та методики навчання всіх стилів). Львів, 2007. 160 с.
2. Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А. Теорія та методика викладання плавання: Навчальний посібник. Херсон : ХДУ, 2011. 264 с.
3. Курко С. П. Рятування на воді: Навчальний посібник. Київ : Кондор, 2011. 244 с.
4. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ : Освіта України, 2002. 294 с.

#### **Допоміжна**

5. Постанова Кабінету Міністрів України №11 від 06.03.2002 (зі змінами) «Про затвердження Порядку обліку місць масового відпочинку населення на водних об'єктах» – (Юридична база безпеки). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/264-2002-%D0%BF#Text>
  6. Наказ МВС України №301 від 10.04.2017 «Про затвердження Правил охорони життя людей на водних об'єктах України». — (Основний документ для рятувальників). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0566-17#Text>
  7. International Life Saving Federation (ILS). World Conference on Drowning Prevention (WCDP) Reports. — (Міжнародні звіти та рекомендації щодо запобігання утопленням). <https://www.ilsf.org/drowning-prevention/conference/>
  8. Маглічо П. П. Плавання: Повний посібник з техніки, методики та тренування / пер. з англ. Київ : Олімпійська література, 2003. 403 с. Рекомендації Європейської ради реанімації (ERC Guidelines) щодо СЛР при утопленні. – (Оновлені протоколи надання першої допомоги).
- #### **Інформаційні ресурси**
9. Бібліотечні, депозитарії, використання електронних систем відкритого доступу для інформаційно-аналітичної підтримки педагогічних досліджень, Wayback Machine
  10. Офіційний сайт Федерації плавання України (usf.org.ua) – правила змагань, нормативи та новини. <https://www.usf.org.ua/files/pravila.pdf>
  11. SwimSwam.com – провідний світовий ресурс з аналізу техніки та тренувальних методик.
  12. Coursera / EdX – онлайн-курси з фізіології спорту та домедичної допомоги.

Викладач Митчик Олександр Петрович \_\_\_\_\_

(підпис)