

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих
технологій

Кафедра фізкультурно-спортивної реабілітації

ЗАТВЕРДЖУЮ

**РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНЕ ПЛАВАННЯ
ТА МЕТОДИКА ЙОГО ВИКЛАДАННЯ
(код ВК 6)**

Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітньо-професійна програма	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Цикл	каталог вибіркових дисциплін
Статус навчальної дисципліни	вибіркова
Форма здобуття освіти	очна (денна)
Мова навчання	українська

Робоча програма навчальної дисципліни каталогу вибіркових дисциплін розроблена для підготовки курсантів за першим (бакалаврським) рівнем за освітньо-професійною програмою “Фізична виховання і спорт у Збройних Силах” за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт”.

Розробники програми:

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації
Протокол від

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма здобуття освіти
Кількість кредитів – 4 кредитів ECTS. Загальна кількість годин – 120 годин. Для денної форми здобуття освіти: кількість навчальних занять під керівництвом викладача – 80 год. кількість годин самостійної роботи – 40 год.	галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка	Дисципліна каталогу вибіркових дисциплін, вибіркова
		Рік підготовки:
		2-й
		Півріччя
		II
	спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	3-й
		Півріччя
		II
	освітній ступінь – бакалавр	Лекції, год.
		4
		Семінарські заняття, год.
		4
		Групові заняття, год.
		24
		Практичні заняття, год.
		40
		Групові вправи, год.
		Самостійна робота, год.
		40
		Рубіжний контроль, год.
		4
		Підсумковий контроль, год.: Залік – 4

2. Мета та заплановані результати навчання

2.1. Метою вивчення навчальної дисципліни “Військово-прикладне плавання та методика його викладання” є забезпечення практичної підготовки курсантів з плавання, оволодіння ними теоретичними знаннями, організаторськими та методичними вміннями, здатних на високому методичному рівні організувати навчально-тренувальний процес у військовій частині (ВВНЗ).

2.2. Компетентності, які набуваються під час засвоєння навчальної дисципліни:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;

- здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій;

- здатність працювати в команді;

- здатність планувати та управляти часом;

- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;

- здатність бути критичним і самокритичним;

- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;

- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;

- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;

- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;

- здатність до безперервного професійного розвитку.

2.3. Заплановані результати навчання:

- спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;

- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;

- демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення;

- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та

проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;

використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

Курсант повинен бути спроможний:

планувати та управляти часом;

аналізувати тренерську діяльність фахівців фізичної підготовки під час підготовки та участі спортсменів на змаганнях;

оцінювати якість проведення навчально-тренувальних занять за обраним видом спорту, визначати рівень методичної підготовленості здобувачів вищої освіти щодо організації та проведення навчально-тренувальних занять та змагань з військово-прикладних видів спорту;

розробляти методичні рекомендації проведення занять та програми тренування військовослужбовців.

3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Структура навчальної дисципліни

очна форма здобуття освіти

Номери та назви тем	Усього годин	з них		У тому числі за видами навчальних занять					Рубіжний контроль	Контрольні заходи
		Навчальних занять	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття, круглі столи	Групові заняття	Практичні заняття,	Групові вправи		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2 курс										
II півріччя										
Тема 1. Загальнотеоретичні основи та методика викладання військово-прикладного плавання.	58	38	20	2	2	12	22			
Залік	2	2								2
Всього за II півріччя	60	40	20	2	2	12	22			2
Всього за 2 курс	60	40	20	2	2	12	22			2
3 курс										
II півріччя										
Тема 2. Легководолазна підготовка.	58	38	20	2	2	12	22			
Залік	2	2								2
Всього за II півріччя	60	40	20	2	2	12	22			2
Всього за 3 курс	60	40	20	2	2	12	22			2
Всього за навчальну дисципліну	120	80	40	4	4	24	44			4

3.2. Зміст навчальної дисципліни

№ п/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Курс (навчальний збір) номери та назва тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Рекомендована література
			Навчальних занять під керівництвом викладача	Самостійної роботи			
1	2	3	4	5	6	7	8
		60	40	20	II півріччя II курсу		
		54	38	16	Тема 1. Загальнотеоретичні основи та методика викладання військово-прикладного плавання.		
1	Л	4	2	2	Тема 1. Заняття 1. Загальнотеоретичні основи та методика викладання військово-прикладного плавання. 1. Історичні передумови виникнення та розвитку військово-прикладного плавання в ЗС України. 2. Організація та проведення занять з військово-прикладного плавання. 3. Зміст, види та способи подолання водних перешкод. 4. Основи навчання військово-прикладному плаванню. <u>Самостійна робота:</u> Опрацювати питання лекції. Підготовка рефератів та фіксованих доповідей за визначеною тематикою.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-10]
2	С	2	2	-	Тема 1. Заняття 2. Роль і місце військово-прикладного плавання в системі підготовки військовослужбовців. 1. Науково-пізнавальне і практичне значення військово-прикладного плавання. 2. Правила поведінки на водній станції, обов'язки посадових осіб, які залучені до організації занять з військово-прикладного плавання. 3. Порядок проведення інструктажу по заходам безпеки. 4. Фіксована доповідь слухача на тему «Способи подолання перешкод із застосуванням	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-10]

1	2	3	4	5	6	7	8
					підручних засобів індивідуально та у складі підрозділу (малих груп)».		
3	ГЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 3. Способи військово-прикладного плавання. 1. Методика проведення підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання. 2. Навчання підготовки обмундирування для виконання вправ військово-прикладного плавання. 3. Вивчення методів та способів плавання в обмундируванні (на боці, брас, на спині). 4. Методика навчання техніці подолання водних перешкод з застосуванням підтримуючих засобів. <u>Самостійна робота:</u> Способи військово-прикладного плавання. Відпрацювання план-конспекту заняття з військово-прикладного плавання.	Друковані матеріали, слайди	[9-10]
4	ПЗ	2	2	-	Тема 1. Заняття 4. Способи військово-прикладного плавання. 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання. 2. Удосконалення техніки плавання на боці в обмундируванні. 3. Удосконалення техніки плавання на спині в обмундируванні. 4. Удосконалення техніки плавання брасом в обмундируванні.	Військова форма, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
5	ПЗ	2	2	-	Тема 1. Заняття 5. Способи військово-прикладного плавання. 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання. 2. Навчання особливостям техніки пірнання в обмундируванні. 3. Навчання особливостям техніки стрибків у воду в обмундируванні. 4. Методика навчання техніці пірнання та стрибкам в воду в обмундируванні.	Військова форма, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
6	ГЗ	2	2	-	Тема 1. Заняття 6. Способи військово-прикладного плавання. 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання. 2. Удосконалення техніки пірнання в обмундируванні. 3. Удосконалення техніки стрибків у воду в обмундируванні. 4. Контроль плавання в обмундируванні на 100 м.	Військова форма, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
7	ПЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 7. Способи військово-прикладного плавання. 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання. 2. Удосконалення техніки пірнання в обмундируванні.	Військова форма, озеро, рятувальні засоби	[9-10]

1	2	3	4	5	6	7	8
					3. Удосконалення техніки стрибків у воду в обмундируванні. 4. Контроль плавання в обмундируванні на 100 м. <u>Самостійна робота:</u> Методи та способи використання підтримуючих підручних засобів для подолання водних перешкод в обмундируванні зі зброєю. Відпрацювання план-конспекту заняття з військово-прикладного плавання.		
8	ГЗ	2	2	-	Тема 1. Заняття 8. Подолання водних перешкод в обмундируванні зі зброєю за допомогою підручних засобів. 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання. 2. Ознайомлення та розучування техніки подолання водних перешкод в обмундируванні зі зброєю за допомогою підтримуючих засобів. 3. Методика навчання техніці подолання водних перешкод в обмундируванні зі зброєю за допомогою підтримуючих засобів.	Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
9	ПЗ	2	2	-	Тема 1. Заняття 9. Подолання водних перешкод в обмундируванні зі зброєю за допомогою підручних засобів. 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання. 2. Ознайомлення та розучування техніки подолання водних перешкод в обмундируванні зі зброєю за допомогою підтримуючих засобів. 3. Методика навчання техніці подолання водних перешкод в обмундируванні зі зброєю за допомогою підтримуючих засобів. 4. Контроль стрибків в воду в обмундируванні. 5. Удосконалення техніки подолання водних перешкод в обмундируванні зі зброєю за допомогою підтримуючих засобів.	Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
10	РК	4	2	2	Рубіжний контроль. 1. Перевірка теоритичної підготовленності. 2. Перевірка методичної підготовленності. 3. Перевірка практичної підготовленності.	Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[1-10]
11	ПЗ	2	2	-	Тема 1. Заняття 10. Подолання водних перешкод в обмундируванні зі зброєю за допомогою підручних засобів. 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання. 2. Методична практика курсанта навчання техніці подолання водних перешкод в обмундируванні зі зброєю за допомогою підтримуючих засобів.	Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[9-10]

1	2	3	4	5	6	7	8
					3. Удосконалення техніки подолання водних перешкод в обмундируванні зі зброєю за допомогою промислових підтримуючих засобів. 4. Контроль пирнання в довжину.		
12	ГЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 11. Подолання водних перешкод в обмундируванні зі зброєю за допомогою підручних засобів. 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання. 2. Методична практика курсанта навчання техніці подолання водних перешкод в обмундируванні зі зброєю за допомогою підтримуючих засобів. 3. Удосконалення техніки подолання водних перешкод в обмундируванні зі зброєю за допомогою промислових підтримуючих засобів. <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення техніки подолання водних перешкод в обмундируванні зі зброєю за допомогою промислових підтримуючих засобів.	Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
13	ПЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 12. Подолання водних перешкод в обмундируванні зі зброєю за допомогою підручних засобів. 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання. 2. Контроль техніки подолання водних перешкод в обмундируванні зі зброєю за допомогою підручних підтримуючих засобів 400-600м. 3. Проведення обслуговування майна після подолання водної перешкоди. 4. Контроль пірнання у довжину. <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення техніки подолання водних перешкод в обмундируванні зі зброєю за допомогою промислових підтримуючих засобів.	Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
14	ПЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 13. Порядок утримання на воді, надання допомоги та рятування утопаючого. 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання. 2. Методика навчання надання допомоги та рятування утопаючого. 3. Вивчення техніки звільнення дихальних шляхів від води, бруду тощо, проведення штучного дихання та непрямого масажу серця. 4. Розучування звільненню від захватів та транспортування утопаючого. 5. Розучування техніки утримання вертикального положення у воді в обмундируванні. <u>Самостійна робота:</u> Вивчення техніки звільнення дихальних шляхів від води, бруду тощо, проведення штучного дихання та непрямого масажу серця.	Військова форма, озеро, рятувальні засоби	[9-10]

1	2	3	4	5	6	7	8
15	ГЗ	2	2	-	Тема 1. Заняття 14. Порядок утримання на воді. 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання. 2. Ознайомлення та розучування способів створення позитивної плавучості з використанням обмундирування (куртка, штани). 3. Ознайомлення та розучування техніки роздягання при раптовому потраплянні у воду в обмундируванні та виходу з води.	Військова форма, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
16	ПЗ	2	2	-	Тема 1. Заняття 15. Порядок утримання на воді. 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання. 2. Ознайомлення та розучування способів створення позитивної плавучості з використанням обмундирування (куртка, штани). 3. Ознайомлення та розучування техніки роздягання при раптовому потраплянні у воду в обмундируванні та виходу з води. 4. Удосконалення утримання у воді вертикального положення в обмундируванні та способів роздягання при раптовому потраплянні у воду в обмундируванні та виходу з води. 5. Удосконалення способів створення засобів позитивної плавучості з використанням обмундирування (куртка, штани).	Військова форма, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
17	ПЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 16. Порядок надання допомоги та рятування утопаючого. 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання. 2. Методика навчання наданню допомоги та рятування утопаючого. 3. Методика навчання утриманню у воді вертикального положення в обмундируванні та створенню позитивної плавучості з використанням обмундирування. 4. Контроль комплексної вправи (Стрибок з вишки 1м. Роздягання при раптовому потраплянні у воду в обмундируванні. Створення позитивної плавучості з використанням обмундирування (куртка)). <u>Самостійна робота:</u> Способи евакуації поранених, переправа тих хто не вміє плавати, вантажів та боєприпасів.	Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
18	ГЗ	2	2	-	Тема 1. Заняття 17. Способи евакуації поранених, переправа тих хто не вміє плавати, вантажів та боєприпасів. Переправа в брід. 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання.	Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[9-10]

1	2	3	4	5	6	7	8
					2. Виготовлення плотів з підручних засобів. 3. Методика проведення навчально-тренувальних занять з військово-прикладного плавання.		
19	ПЗ	2	2	-	Тема 1. Заняття 18. Методика, організації та проведення практичного заняття з військово-прикладного плавання. 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання. 2. Методична практика курсанта проведення навчально-тренувальних занять з військово-прикладного плавання. 3. Контроль комплексної вправи (Звільнення від захватів та транспортування утопаючого. Переправа в брід. Плавання в обмундируванні на 100м.)	Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
20	З	6	2	4	Залік. 1. Перевірка теоритичної підготовки. 2. Перевірка методичної підготовки. 3. Перевірка фізичної підготовки (Плавання в обмундируванні на 100м).		[1-13]
		54	38	16	Тема 2. Легководолазна підготовка.		
21	Л	4	2	2	Тема 2. Заняття 1. Загальні положення з організації легководолазної підготовки. 1. Організація проведення легководолазної підготовки. 2. Медичне забезпечення водолазних спусків. 3. Класифікація водолазного спорядження. <u>Самостійна робота:</u> Провести аналіз лекційного матеріалу. Підготувати доповіді на семінар.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-10]
22	С	2	2	-	Тема 2. Заняття 2. Організація водолазних спусків. 1. Планування водолазних спусків. 2. Види водолазних робіт та порядок їх виконання. 3. Допуск особового складу водолазів до водолазних спусків.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-10]
23	ГЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 3. Тактико-технічні характеристики водолазного спорядження. 1. Методика проведення інструктажу та доведення основних заходів безпеки при проведенні водолазних спусків. 2. Організація проведення водолазних спусків. 3. Види водолазного спорядження, їх короткої характеристики.	Друковані матеріали, слайди	[9-10]

1	2	3	4	5	6	7	8
					<u>Самостійна робота:</u> Тактико-технічні характеристики водолазного спорядження.		
24	ПЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 4. Тактико-технічні характеристики водолазного спорядження. 1. Методика проведення інструктажу та доведення основних заходів безпеки при проведенні водолазних спусків. 2. Організація проведення водолазних спусків. 3. Порядок підготовки водолазного спорядження для проведення водолазних спусків.	Військова форма, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
25	ПЗ	42	2	2	Тема 2. Заняття 5. Особливості анатомо-фізіологічних змін організму під час водолазних спусків. 1. Короткі відомості з анатомії та фізіології людини. 2. Особливості дихання і кровообігу у водолаза під водою. Гіпервентиляція легенів. 3. Водолазні хвороби. 4. Поняття про основні властивості рідин та газів, їх вплив на організм людини <u>Самостійна робота:</u> Особливості анатомо-фізіологічних змін організму під час водолазних спусків.	Військова форма, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
26	ГЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 6. Плавання в комплекті №1. 1. Навчання особливостям методики проведення підготовчої частини заняття з легководолазної підготовки. 2. Методи підбору спорядження для проведення плавання в комплекті №1. 3. Навчання плаванню в комплекті №1.	Військова форма, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
27	ПЗ	4	2	2-	Тема 2. Заняття 7. Плавання в комплекті №1. 1. Навчання особливостям методики проведення підготовчої частини заняття з легководолазної підготовки. 2. Методи підбору спорядження для проведення плавання в комплекті №1. 3. Навчання плаванню в комплекті №1. 4. Порядок обслуговування водолазного спорядження після проведення спусків. <u>Самостійна робота:</u> Методи підбору спорядження для проведення плавання в комплекті №1.	Військова форма, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
28	ГЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 8. Плавання в комплекті №1. 1. Методична практика курсанта проведення підготовчої частини заняття перед початком водолазних спусків. 2. Навчання техніки зняття та одягання водолазної маски під водою. 3. Удосконалення техніки плавання в комплекті №1 на 100 м.	Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[9-10]

1	2	3	4	5	6	7	8
29	ПЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 9. Плавання в комплекті №1. 1. Методична практика курсанта проведення інструктажу та доведення основних заходів безпеки при проведенні водолазних спусків. 2. Методика навчання техніці плавання в комплекті №1 (методична практика курсанта). 3. Удосконалення техніки плавання в комплекті №1 (до 100 м).	Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
30	РК	4	2	2-	Рубіжний контроль. 1. Перевірка теоритичної підготовленості. 2. Перевірка методичної підготовленості. 3. Перевірка практичної підготовленості (Плавання в комплекті №1 на 100 м).	Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[1-10]
31	ПЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 10. Тактико-технічні характеристики водолазного спорядження. 1. Методика проведення інструктажу та доведення основних заходів безпеки при проведенні водолазних спусків (методична практика курсантів). 2. Проведення водолазних спусків (методична практика курсантів). 3. Підготовки водолазного спорядження для проведення водолазних спусків.	Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
32	ГЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 11. Тактико-технічні характеристики водолазного спорядження. 1. Заходів безпеки при проведенні водолазних спусків (методична практика курсантів). 2. Проведення водолазних спусків (методична практика курсантів). 3. Підготовки водолазного спорядження для проведення водолазних спусків.	Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
33	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 12. Плавання в комплекті №1. 1. Удосконалення методики проведення підготовчої частини заняття з легководолазної підготовки. 2. Удосконалення техніки плавання в комплекті №1. 3. Обслуговування водолазного спорядження після проведення спусків. <u>Самостійна робота:</u> Методи підбору спорядження для проведення плавання в комплекті №1.	Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
34	ПЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 13. Плавання в комплекті №1. 1. Удосконалення методики проведення підготовчої частини заняття з легководолазної підготовки. 2. Удосконалення техніки плавання в комплекті №1 (плавання в комплекті №1 на 200 м). 3. Обслуговування водолазного спорядження після проведення спусків	Військова форма, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
35	ГЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 14. Плавання в комплекті №1. 1. Методична практика курсанта проведення підготовчої частини заняття перед	Військова форма, озеро, рятувальні	[9-10]

1	2	3	4	5	6	7	8
					початком водолазних спусків. 2. Удосконалення техніки зняття та одягання водолазної маски під водою. 3. Удосконалення техніки плавання в комплекті №1 на 200 м	засоби	
36	ПЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 15. Плавання в комплекті №1. 1. Удосконалення методики проведення підготовчої частини заняття з легководолазної підготовки. 2. Удосконалення техніки плавання в комплекті №1 (плавання в комплекті №1 на 200 м). 3. Обслуговування водолазного спорядження після проведення спусків	Військова форма, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
37	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 16. Плавання в комплекті №1. 1. Удосконалення методики проведення підготовчої частини заняття з легководолазної підготовки. 2. Удосконалення техніки плавання в комплекті №1 (плавання в комплекті №1 на 200 м). 3. Обслуговування водолазного спорядження після проведення спусків. <u>Самостійна робота:</u> Методи підбору спорядження для проведення плавання в комплекті №1. Порядок обслуговування водолазного спорядження після проведення спусків.	Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
38	ГЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 17. Плавання в комплекті №1. 1. Методична практика курсанта проведення підготовчої частини заняття перед початком водолазних спусків. 2. Удосконалення техніки зняття та одягання водолазної маски під водою. 3. Удосконалення техніки плавання в комплекті №1 на 100 м	Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
39	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 18. Плавання в комплекті №1. 1. Удосконалення методики проведення підготовчої частини заняття з легководолазної підготовки. 2. Удосконалення техніки плавання в комплекті №1 (плавання в комплекті №1 на 200 м). 3. Обслуговування водолазного спорядження після проведення спусків. <u>Самостійна робота:</u> Методи підбору спорядження для проведення плавання в комплекті №1. Порядок обслуговування водолазного спорядження після проведення спусків. Підготовка до заліку	Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
40	З	6	2	4	Залік.		[1-13]

1	2	3	4	5	6	7	8
					1. Перевірка теоритичної підготовки. 2. Перевірка методичної підготовки. 3. Перевірка фізичної підготовки (Плавання в обмундируванні на 200 м).		
Всього за навчальну дисципліну					Л – 4 год., С – 4 год., ГЗ – 24 год., ПЗ – 40 год., РК – 4 год., З – 4 год.		

4. Індивідуальні завдання

Робочою програмою навчальної дисципліни не передбачено виконання індивідуальних завдань.

5. Методи навчання

У ході вивчення дисципліни використовуються такі методи навчання: словесні, наочні, показові, практичні, контрольні.

6. Методи контролю успішності навчання

Протягом навчання проводяться такі види контролю: вхідний, поточний, самоконтроль, підсумковий.

Формами контролю знань є: залік.

Вхідний контроль проводиться на початку навчання з метою визначення рівня теоретичних знань, організаційно-методичних навичок та рівня фізичної підготовленості курсантів.

Поточний контроль проводиться під час всіх видів занять у формі: контрольних опитувань, співбесід з окремих питань, виконання контрольних вправ з перевірки рівня розвиненості загальних та спеціальних фізичних якостей. Засоби поточного контролю: тестові завдання, виступи на семінарах, виконання індивідуальних завдань, контроль вправ.

Самоконтроль передбачає усвідомлену діяльність курсантів з аналізу та оцінки власної поведінки з метою забезпечення таких результатів цієї діяльності, які відповідали б поставленим цілям, нормам, правилам, зразкам. Основу самоконтролю складає усвідомлення правильності операцій і дій, підготовка плану відповідей, рефератів, переказ основних думок, робота з контрольними запитаннями, контроль з боку викладача, самооцінка.

Підсумковий контроль за навчальною дисципліною проводиться у формі заліку та включає в себе перевірку рівня теоретичних знань, організаційно-методичних умінь та практичного виконання вправ.

Для проведення заліку використовують тестові завдання, зміст яких визначається матеріалом навчальних занять за темами № 1 та 2 навчальної дисципліни.

До основних форм діагностики успішності навчання відносяться: контроль; перевірка; оцінювання; накопичення статистичних даних успішності курсантів, їх аналіз; виявлення динаміки, тенденцій.

До основних засобів діагностики успішності навчання відносяться: усне та письмове опитування; контроль техніки виконання способів плавання; залік.

7. Критерії оцінювання результатів навчання

Діагностика успішності навчання курсантів здійснюється відповідно до рейтингової системи оцінювання з навчальної дисципліни та формується як сума

всіх рейтингових балів курсанта отриманих під час здійснення поточного та підсумкового видів контролю.

Рейтингова оцінка навчальної дисципліни (**R**) формується як сума всіх рейтингових балів курсанта очної форми навчання:

за відповіді на групових (**R_{ГЗ}**) та семінарських (**R_{СЗ}**) заняттях, виконання завдань на практичних заняттях (**R_{ПЗ}**), складання рубіжного контролю (**R_{РК}**), складання заліку **R_З**:

$$R = R_{ГЗ} + R_{СЗ} + R_{ПЗ} + R_{РК} + R_{З}$$

Для визначення оцінки за шкалою ЄКТС та національною шкалою рейтингова оцінка (в балах) навчальної дисципліни (**R**) переводиться згідно з таблицею:

Значення R	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	“відмінно”
80 – 89	“дуже добре”
65 – 79	“добре”
55 – 64	“задовільно”
50 – 54	“достатньо”
1 – 49	“незадовільно” з можливістю повторного складання

Результати заліку оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів. У разі, коли відповіді за всі завдання курсанта оцінені менше ніж в 50 балів, він отримує незадовільну оцінку за результатами заліку. Курсант має 2 можливості повторно скласти залік, при цьому для другої спроби, рішенням начальника кафедри, створюється комісія кафедри.

Критерії оцінювання заліку:

90 – 100 – курсант має глибокі, міцні і систематичні знання всіх положень теорії, може не тільки вільно сформулювати, але й самостійно застосовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Відповідь курсанта відрізняється точністю формулювань, логікою, достатнім рівнем узагальненості знань. Під час методичної практики називає вправи згідно з встановленою термінологією, завдання виконано правильно і впевнено, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, організовує страховку і надає допомогу, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на високому рівні.

80 – 89 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна. Недостатньо впевнено, називає вправи згідно з встановленою термінологією, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, організовує страховку і надання допомоги, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні.

65 – 79 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній

діяльності, але не завжди може їх обґрунтувати. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим. Курсантом методичне завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено, називає вправи згідно з встановленою термінологією, але з помилками, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні.

55 – 64 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано в основному правильно, без грубих помилок, але невпевнено, називає вправи з помилками, показав достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні.

50 – 54 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко, а інколи й невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано з грубими помилками, називає вправи з помилками, показав не достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні.

1 – 49 – відповідь курсанта при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, зумовлена нечіткими уявленнями про систему фізичної підготовки. У відповіді цілком відсутня самостійність. Курсант показує фізичні вправи зі значними помилками, не володіє визначеною термінологією, раціональною методикою проведення навчання (порушує послідовність виконання вправ, проводить завдання із значними зупинками тощо), не досягнуто мети завдання.

Оцінка за залік не може бути меншою 50 балів для отримання загальної позитивної оцінки за навчальну дисципліну.

Під час визначення рейтингової оцінки навчальної дисципліни (**R**), отримані бали за залік враховуються з коефіцієнтом 0,3.

Розподіл балів, які отримують курсанти очної форми навчання за залік:

Максимальна/мінімальна оцінка в балах			
Поточне оцінювання та самостійна робота		Залік	Всього
У тому числі за темами	Всього		
Тема 1			
70/35	70/35	30/15	100/50
Максимальна/мінімальна оцінка в балах			

Поточне оцінювання та самостійна робота		Залік	Всього
У тому числі за темами	Всього		
Тема 2			
70/35	70/35	30/15	100/50

Максимальна кількість балів, яку може отримати слухач за роботу на одному занятті:

Вид заняття (завдання)	Кількість балів
Рубіжний контроль	2/5
Семінарське	4/2
Групове	2/1
Практичне заняття	2/1

Умови допуску до заліку

Курсант допускається до заліку, якщо він до підсумкового контролю ліквідував заборгованість за всіма видами робіт, які передбачені індивідуальним навчальним планом (робочою програмою навчальної дисципліни) та набрав не менше ніж 50 % балів від суми рейтингових балів контрольних заходів протягом вивчення тем навчальної дисципліни.

Курсант який набрав протягом вивчення тем навчальної дисципліни та виконання індивідуального завдання рейтингову оцінку менше за 50 % від максимальної кількості балів, до заліку не допускається.

8. Методичне забезпечення

8.1. Методичне забезпечення навчальної дисципліни включає:

- 1.1. Конспект опорних лекцій всіх тем курсу *тощо*.
- 1.2. Організаційно-методичні вказівки щодо відпрацювання практичних завдань.

8.2. Перелік типових питань для проведення підсумкового контролю:

8.2.1. Перелік питань до рубіжного контролю № 1.

1. Історичні передумови виникнення військово-прикладного плавання в ЗС України.
2. Організація та проведення занять з військово-прикладного плавання.
3. Зміст, види та способи подолання водних перешкод.
4. Основи навчання військово-прикладному плаванню.
5. Методика проведення інструктажу та основні заходи безпеки під час виконання вправ.
6. Науково-пізнавальне і практичне значення військово-прикладного плавання.
7. Порядок інструктажу по заходам безпеки.
8. Організація і проведення підготовчої частини заняття.

9. Порядок підготовки обмундирування для виконання вправ військово-прикладного плавання.

10. Технологія застосування підтримуючих засобів.

11. Методика техніки подолання водних перешкод з застосуванням підтримуючих засобів

12. Відпрацювання план-конспекту з військово-прикладного плавання.

13. Порядок проведення штучного дихання та непрямого масажу серця.

14. Порядок звільнення дихальних шляхів від води, бруду тощо.

15. Порядок звільнення від захватів.

16. Способи створення засобів позитивної плавучості з використанням обмундирування.

17. Способи транспортування майна, поранених через водну перешкоду за допомогою підручних засобів.

18. Способи використання підручних засобів для обладнання плотів.

19. Організація переправи в брід.

20. Організація проведення легководолазної підготовки.

21. Медичне забезпечення водолазних спусків.

22. Класифікація водолазного спорядження.

23. Планування водолазних спусків.

24. Види водолазних робіт та порядок їх виконання.

25. Допуск особового складу водолазів до водолазних спусків.

26. Види водолазного спорядження. Їх коротка характеристика.

27. Обовязки номерів розрахунків при проведенні водолазних спусків.

28. Порядок виконання водолазних робіт.

29. Короткі відомості з анатомії та фізіології людини.

30. Особливості дихання і кровообігу у водолаза під водою.

31. Водолазні хвороби.

32. Поняття про основні властивості рідин та газів, їх вплив на організм людини.

33. Організація проведення обслуговування майна після подолання водної перешкоди.

8.2.2. Перелік питань до рубіжного контролю № 2:

1. Провести інструктаж та довести основні заходи безпеки під час виконання вправ.

2. Провести навчання плаванню на боці в обмундируванні.

3. Провести навчання плаванню на спині в обмундируванні.

4. Провести навчання плаванню брасом в обмундируванні.

5. Провести навчання пірнанню в довжину в обмундируванні.

6. Провести підготовку до плавання в обмундируванні за допомогою підтримуючих засобів та без них.

7. Провести навчання наданню допомоги та рятуванню утопаючого.

8. Провести навчання стрибкам у воду в обмундируванні.

9. Провести навчання плаванню в обмундируванні зі зброєю.

10. Провести навчання роздягання при раптовому потраплянні у воду у спорядженні та виходу з води.

11. Провести навчання способам утримання на воді за допомогою елементів форми одягу.

12. Провести навчання подолання водних перешкод за допомогою підтримуючих засобів.

13. Провести навчання звільненню від захватів, транспортування утопаючого та наданню йому першої медичної допомоги.

14. Провести навчання способам евакуації поранених, переправа тих, хто не вміє плавати, вантажів тощо.

15. Провести викладання військово-прикладного плавання.

16. Провести навчання проведенню інструктажу та доведенню основних заходів безпеки при проведенні водолазних спусків.

17. Провести навчання плаванню в комплекті №1.

18. Провести навчання техніці зняття та одягання водолазної маски під водою

19. Провести проведення підготовчої частини заняття, порядку припасування обмундирування для виконання вправ військово-прикладного плавання.

20. Провести підготовчу частину заняття з легководолазної підготовки.

9. Рекомендована література

1. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти: навч.-метод. посіб. / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во "Рута", 2009. – 157 с.
2. Збірник “Досвід забезпечення фізичної готовності військовослужбовців Збройних Сил України в умовах дії правового режиму воєнного стану”: військова навч.-метод. публ. / Є.Д. Анохін, С.С. Бойко, С.В. Годзь та ін. – Київ: ГУДіП, 2024. – 108 с.
3. Звіт про НДР “Оптимізація змісту фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ на період дії правового режиму воєнного стану” / В.В. Михайлов, С.Ф. Костів, О.В. Петрачков та ін. – Київ: НУОУ, 2023. – 289 с.
4. Лашко В. П. Плавання: теорія та методика / В. П. Лашко, В. А. Астахов, В. В. Астахова. – Дніпро: “ПФ Стандарт – Сервіс”, 2018. – 231 с.
5. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період: навч. посібн / Вербин Н.Б., Грищенко Д.С., Жембровський С.М., Петрачков О.В., Романюк О.А., Фіногенов Ю.С. – К. : НУОУ, 2015 р. – 68 с.
6. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (ІФП-2021), затверджена наказом МОУ від 05.08.2021 № 225.
7. Оленєв Д.Г. Плавання та методика його викладання: навч. посіб. / Д.Г. Оленєв, О.В. Юденко, В.А. Шемчук та ін. – Київ: НУОУ, 2022. – 124 с.
8. Ремзі І.В. Методика навчання плаванню: навч.-метод. посіб. / І.В. Ремзі, В.В. Аксьонов, Д.В. Аксьонов. – Харків: КЗ “ХГПА”, 2020. – 143 с.
9. Шишкін О.П. Теорія і методика викладання плавання: метод. реком. / О.П. Шишкін, І.В. Райтаровська. – Кам'янець-Подільський: Вид-во КНТ, 2021. – 50 с.
10. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / колектив авторів за ред. Ю.С. Фіногенова. – К : НУОУ, 2014. – 468 с.
11. Гапоненко Г. М., Фальковський В. В., Глазунов С. І. (Розділ 32), Водолазна підготовка: підруч. / Г. М. Гапоненко, С. І. Глазунов (32 розділ), В. В. Фальковський; за заг. ред. Г. М. Гапоненка. – К. : НУОУ, 2016. – 568 с.
12. Теоретичні основи водолазної підготовки: навч. посіб.; [за заг. ред. Гапоненка Г. М.]. – Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2011. – 152 с.

Начальник кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації