

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ**  
**імені Івана Черняхівського**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник навчально-наукового інституту фізичної  
культури та спортивно-оздоровчих технологій  
полковник

О.В. ПЕТРАЧКОВ

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2018 року

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

2.3.04 ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНЕ ПЛАВАННЯ ТА МЕТОДИКА ЙОГО ВИКЛАДАННЯ

для підготовки курсантів Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

<b>Рівень вищої освіти</b>	перший (бакалаврський)
<b>Ступінь вищої освіти</b>	бакалавр
<b>Галузь знань</b>	01 Освіта/Педагогіка
<b>Спеціальність</b>	017 Фізична культура і спорт
<b>Спеціалізації</b>	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах

# І. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА СЕМЕСТРАМИ (ПІВРІЧЧЯМИ, КУРСАМИ) ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Півріччя (курси)		Усього годин занять	З них		У тому числі за видами навчальних занять						Курсові роботи	Диференційований залік, екзамен
			Під керівництвом НПП	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття (круглі столи)	Групові вправи	Групові заняття	Практичні заняття, (СЗК)	Рубіжні контролі		
1 курс												
у тому числі	1 півріччя 1 курсу (1 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2 півріччя 1 курсу (2 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2 курс												
у тому числі	1 півріччя 2 курсу (3 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2 півріччя 2 курсу (4 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3 курс												
у тому числі	1 півріччя 3 курсу (5 семестр)	75	50	25	4	4	-	4	36	-	-	<b>2 ДЗ</b>
	2 півріччя 3 курсу (6 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4 курс												
у тому числі	1 півріччя 4 курсу (7 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Усього за навчальну дисципліну</b>		<b>75</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2 ДЗ</b>

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Номер півріччя (курсу навчання), шифри та назва вмінь і тем, номери та назва тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Інформаційно-методичне забезпечення
			Під керівництвом викладача	Самостійні заняття			
1	2	3	4	5	6	7	8
		<b>75</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>I півріччя III курсу (5 семестр)</b>		
		<b>48</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>Тема 1. Загальнотеоретичні основи та методика викладання військово-прикладного плавання.</b>		
1	Л-1	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 1.</u> Загальнотеоретичні основи та методика викладання військово-прикладного плавання.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Історичні передумови виникнення та розвитку військово-прикладного плавання в ЗС України.</li> <li>2. Організація та проведення занять з військово-прикладного плавання.</li> <li>3. Зміст, види та способи подолання водних перешкод.</li> <li>4. Основи навчання військово-прикладному плаванню.</li> <li>5. Методика проведення інструктажу та основні заходи безпеки під час виконання вправ.</li> </ol>	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-10]
2	СЗ-1	3	-	3	<p><u>Тема 1. Заняття 2.</u> Загальнотеоретичні основи та методика викладання військово-прикладного плавання.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мета, завдання військово-прикладного плавання, чиники, що впливають на його розвиток в системі бойового навчання.</li> <li>2. Особливості підготовки обмундирування для виконання вправ військово-прикладного плавання.</li> <li>3. Підготовка рефератів та фіксованих доповідей за визначеною тематикою.</li> </ol>	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[9-10]
3	С-1	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 3.</u> Роль і місце військово-прикладного плавання в системі підготовки</p>	Друковані	[1-10]

1	2	3	4	5	6	7	8
					<p>військовослужбовців.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Науково-пізнавальне і практичне значення військово-прикладного плавання.</li> <li>2. Правила поведення на водній станції, обов'язки посадових осіб, які залучені до організації занять з військово-прикладного плавання.</li> <li>3. Порядок проведення інструктажу по заходам безпеки.</li> <li>4. Фіксована доповідь слухача на тему «Способи подолання перешкод із застосуванням підручних засобів індивідуально та у складі підрозділу (малих груп)».</li> </ol>	матеріали та інформація на електронних носіях	
4	ГЗ-1	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 4.</u> Способи військово-прикладного плавання.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика проведення підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання.</li> <li>2. Навчання підготовці обмундирування для виконання вправ військово-прикладного плавання.</li> <li>3. Вивчення методів та способів плавання в обмундируванні (на боці, брас, на спині).</li> <li>4. Методика навчання техніці подолання водних перешкод з застосуванням підтримуючих засобів.</li> </ol>	Друковані матеріали, слайди	[9-10]
5	СЗ-2	3	-	3	<p><u>Тема 1. Заняття 5.</u> Способи військово-прикладного плавання.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особливості застосування методів та способів військово-прикладного плавання в особливих умовах (нічний час, низька температура тощо).</li> <li>2. Відпрацювання план-конспекту заняття з військово-прикладного плавання</li> </ol>	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[9-10]
6	ПЗ-1	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 6.</u> Способи військово-прикладного плавання.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання.</li> <li>2. Удосконалення техніки плавання на боці в обмундируванні.</li> <li>3. Удосконалення техніки плавання на спині в обмундируванні.</li> <li>4. Удосконалення техніки плавання брасом в обмундируванні.</li> </ol>	Військова форма, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
7	ПЗ-2	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 7.</u> Способи військово-прикладного плавання.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання.</li> <li>2. Навчання особливостям техніки пірнання в обмундируванні.</li> <li>3. Навчання особливостям техніки стрибків у воду в обмундируванні.</li> <li>4. Методика навчання техніці пірнання та стрибкам в воду в обмундируванні.</li> </ol>	Військова форма, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
8	ПЗ-3	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 8.</u> Способи військово-прикладного плавання.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття з</li> </ol>	Військова форма, озеро,	[9-10]

1	2	3	4	5	6	7	8
					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.	рятувальні засоби	
9	СЗ-3	3	-	3	<u>Тема 1. Заняття 9.</u> Подолання водних перешкод в обмундируванні зі зброєю за допомогою підручних засобів. 1. Методи та способи використання підтримуючих підручних засобів для подолання водних перешкод в обмундируванні зі зброєю. 2. Відпрацювання план-конспекту заняття з військово-прикладного плавання. 3. Віди інструктажу. Порядок проведення інструктажу по заходам безпеки.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[9-10]
10	ПЗ-4	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 10.</u> 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]
11	ПЗ-5	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 11.</u> 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. 4. Контроль пірнання в довжину.	Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
12	ПЗ-6	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 12.</u> 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	Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[9-10]

1	2	3	4	5	6	7	8
					допомогою підручних підтримуючих засобів 400-600м. 3. Проведення обслуговування майна після подолання водної перешкоди.		
13	СЗ-4	3	-	3	<u>Тема 1. Заняття 13.</u> Порядок надання допомоги та рятування утопаючого. 1. Методи та способи проведення штучного дихання та непрямого масажу серця. 2. Методи та способи звільнення дихальних шляхів від води, бруду тощо. 3. Методи та способи звільнення від захватів утопаючого. 4. Способи транспортування утопаючого.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[9-10]
14	ПЗ-7	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 14.</u> 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.	Військова форма, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
15	ПЗ-8	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 15.</u> 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]
16	ПЗ-9	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 16.</u> Порядок 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. 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	Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[9-10]

1	2	3	4	5	6	7	8
					обмундирування (куртка))		
17	СЗ-5	3	-	3	<p><u>Тема 1. Заняття 17.</u> Способи евакуації поранених, переправа тих хто не вміє плавати, вантажів та боєприпасів. Переправа в брід.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Види плотів. Порядок виготовлення плотів за допомогою підручних засобів.</li> <li>2. Методи та способи транспортування майна, поранених через водну перешкоду за допомогою підручних засобів.</li> <li>3. Порядок організації переправи в брід.</li> </ol>	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[9-10]
18	ПЗ-10	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 18.</u> Способи евакуації поранених, переправа тих хто не вміє плавати, вантажів та боєприпасів. Переправа в брід.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання.</li> <li>2. Виготовлення плотів з підручних засобів.</li> <li>3. Методика проведення навчально-тренувальних занять з військово-прикладного плавання.</li> <li>4. Навчання проведенню розвідки переправи в брід (визначення глибини, вітру, течії тощо)</li> <li>5. Проведення переправи в брід.</li> </ol>	Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
19	ПЗ-11	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 19.</u> Способи евакуації поранених, переправа тих хто не вміє плавати, вантажів та боєприпасів. Переправа в брід.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання.</li> <li>2. Удосконалення техніки переправи в брід.</li> <li>3. Транспортування пораненого через водну перешкоду в обмундируванні зі зброєю в складі підрозділу (малих груп) 400-600м.</li> </ol>	Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
20	ПЗ-12	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 20.</u> Методика, організації та проведення практичного заняття з військово-прикладного плавання.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття з військово-прикладного плавання.</li> <li>2. Методична практика курсанта проведення навчально-тренувальних занять з військово-прикладного плавання.</li> <li>3. Контроль комплексної вправи (Звільнення від захватів та транспортування утопаючого. Переправа в брід. Плавання в обмундируванні на 100м.)</li> </ol>	Військова форма, макети зброї, озеро, рятувальні засоби	[9-10]
21	СЗ-6	1	-	1	<p><u>Тема 1. Заняття 21.</u> Загальнотеоретичні основи та методика викладання військово-прикладного плавання.</p>	Друковані матеріали та	[1-10]

1	2	3	4	5	6	7	8
					1. Підготовка до рубіжного контролю.	інформація на електронних носіях	
22	РК-1	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]
		<b>24</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>Тема 2. Легководолазна підготовка.</b>		
23	Л-2	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 1.</u> Загальні положення з організації легководолазної підготовки. 1. Організація проведення легководолазної підготовки. 2. Медичне забезпечення водолазних спусків. 3. Класифікація водолазного спорядження.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[11-13]
24	СЗ-7	3	-	3	<u>Тема 2. Заняття 2.</u> Загальні заходи безпеки при проведенні водолазних спусків. 1. Заходи безпеки під час проведення водолазних спусків. 2. Порядок обслуговування водолазної техніки. 3. Порядок робочої перевірки водолазного спорядження.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[11-13]
25	С-2	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 3.</u> 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	[11-13]
26	ГЗ-2	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 4.</u> 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. 4. Порядок підготовки водолазного спорядження для проведення водолазних спусків.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях, барокамера	[11-13]
27	СЗ-8	3	-	3	<u>Тема 2. Заняття 5.</u> 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.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[11-13]



1	2	3	4	5	6	7	8
					4. Поняття про основні властивості рідин та газів, їх вплив на організм людини.		
28	ПЗ-13	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 6.</u> 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.	Водолазний комплект №1, озеро, рятувальні засоби	[11-13]
29	ПЗ-14	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 7.</u> 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 1000м.	Водолазний комплект №1, озеро, рятувальні засоби	[11-13]
30	ПЗ-15	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 8.</u> 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 3000м)	Водолазний комплект №1, озеро, рятувальні засоби	[11-13]
31	СЗ-9	1	-	1	<u>Тема 1. Заняття 9.</u> Загальні положення легководолазної підготовки. 1. Підготовка до рубіжного контролю.	Водолазний комплект №1, озеро, рятувальні засоби	[11-13]
32	РК-2	2	2	-	Рубіжний контроль. 1. Перевірка теоритичної підготовки. 2. Перевірка методичної підготовки. 3. Перевірка фізичної підготовки (Плавання в комплекті №1 на 1000м).	Водолазний комплект №1, озеро, рятувальні засоби	[11-13]
33	СЗ-10	1	-	1	<u>Тема 1. Заняття 10.</u> Загальнотеоретичні основи та методика викладання військово-прикладного плавання. 1. Підготовка до дифіренцованого заліку.	Військова форма, макети зброї, водолазний комплект №1, озеро,	[1-13]

1	2	3	4	5	6	7	8
						рятувальні засоби	
34	ДЗ	2	2	-	Диференційований залік 1. Перевірка теоритичної підготовки. 2. Перевірка методичної підготовки. 3. Перевірка фізичної підготовки (Плавання в обмундируванні на 100м).		[1-13]

### III. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації : навч.-методич. посіб. / Барков В.І., Глазунов С.І., Жембровський С.М. та інші // за заг. ред. Петрачкова О.В. 2-е видання, перероблене і доповнене – К : НАОУ, 2017. – 272 с.
2. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / колектив авторів; за ред. Ю.С. Фіногенова. – К : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. – 468.
3. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / С.І. Глазунов, Л.Я. Іващенко, С.М. Жембровський, О.В. Молоков, Ю.В. Муштатов, Ю.С. Фіногенов. – К. : НУОУ, 2012. – 284 с.
4. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки у військах (силах) / за ред. Кириченко С.О. – К. : ГШ ЗСУ України, 2006. – 281 с.
5. Закон України ”Про фізичну культуру і спорт”, затверджений постановою Верховної Ради України від 24 грудня 1993 року № 3809-ХІІ – 20 с.
6. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року.
7. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 11. 02. 2014 № 35 “Про затвердження Тимчасової Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України”.
8. Стандарти підготовки. Стандарт фізичної підготовки № 11.035.15.01.4.01; № СТП 11.035.15.01.4.02; № СТП 11.035.15.01.4.03. Затвердж. наказом начальника ЦОСМП ЗС України №7 від 27.01.15 р.
9. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию. – М.: Вища школа, 1990
10. Клопов Р.В. Плавання з методикою викладання: прикладне плавання: навч. посіб. / Р.В.Клопов, А.В.Іванов, В.В.Назаренко. – Запоріжжя: ЗНУ. 2005. – 40 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 імені Івана Черняхівського, 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.
13. Наказ МО України № 25 від 14.01.2014, що зареєстрований в Міністерстві юстиції України від 24 лютого 2014 р. за № 306/250883 “Про затвердження Інструкції з водолазних робіт у Збройних Силах України” – Київ : 2014. – 200 с.

#### IV. ЗАСОБИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Навчальним планом підготовки курсантів зі спеціальності “Військово-прикладне плавання та методика його викладання” передбачені наступні форми звітності: у 5 семестрі – диференційований залік.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

поточний контроль;

самоконтроль;

підсумковий контроль.

Перелік типових питань для проведення диференційованого заліку.

##### *Перше питання(теоретичне).*

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 легковололазної підготовки.
21. Медичне забезпечення вололазних спусків.
22. Класифікація вололазного спорядження.
23. Планування вололазних спусків.
24. Види вололазних робіт та порядок їх виконання.
25. Допуск особового складу вололазів до вололазних спусків.
26. Види вололазного спорядження. Їх коротка характеристика.

27. Обовязки номерів розрахунків при проведення 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.

### *Друге питання (методичне).*

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 вмiє 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.

### *Третє питання (практичне).*

1. Плавання в обмундируванні на 100м.

## V. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ІНШИМИ НАВЧАЛЬНИМИ ДИСЦИПЛІНАМИ

Предметом навчальної дисципліни “Військово-прикладне плавання та методика його викладання”, є вивчення теорії та методики викладання військово-прикладного плавання, оволодіння технікою основних видів вправ з плавання в обмундируванні зі зброєю та без неї, набуття відповідних знань, вмінь і навичок для самостійної педагогічної та організаційної роботи.

Науковим фундаментом (науково-методологічною основою) навчальної дисципліни “Військово-прикладне плавання та методика його викладання” є вимоги законодавчих та інших нормативно-правових актів України з питань фізичної культури та спорту, передові теоретичні розробки сучасної світової та вітчизняної науки з фізичного виховання і спорту у тісному взаємозв'язку з особливостями управлінської діяльності військового керівника з організації і проведення заходів з військово-прикладного плавання, формування військово-прикладних навичок з військово-прикладного плавання.

Базисом дисципліни, є положення і теоретико-практичні досягнення таких навчально-наукових дисциплін як “Спортивна фізіологія”, “Теорія та методика військово-прикладних видів спорту”, “Військова педагогіка та психологія”.

Міждисциплінарні зв'язки. Вивчення дисципліни знаходять своє відображення у тісній взаємодії з тематикою дисциплін: “Плавання та методика його викладання”, “Теорія і методика фізичного виховання”. Основними видами занять з навчальної дисципліни є лекції, семінари, групові, практичні та самостійні заняття, диференційований залік.

Механізм реалізації кінцевої мети досягнення необхідного рівня знань та сформованості вмінь ґрунтується на використанні індивідуального підходу до навчання кожного окремого курсанта, мотивованого спонукання курсантів до необхідності самостійного розв'язання проблемних питань, які пропонуються викладачем.

На лекційних заняттях курсанти отримують знання з найбільш складних питань навчальної програми, основ наукових знань та практичного світового досвіду, організації та проведення військово-прикладного плавання у військових частинах (підрозділах), сучасного стану і перспектив його розвитку, узагальнені данні щодо організації та проведення підготовки військово-прикладному плаванню в арміях провідних країн світу.

Семінарські заняття проводяться з основних і найбільш складних питань програми навчальної дисципліни. Основним завданням семінарських занять є поглиблення і закріплення знань, одержаних курсантами на лекціях і в процесі самостійної роботи над навчальною та науковою літературою щодо тематики дисципліни, формування вмінь з пошуку, узагальнення, критичного аналізу навчального матеріалу, формулювання і захисту своїх поглядів з питань, які розглядаються.

Групові заняття проводяться методом усного викладення матеріалу в поєднанні з методом демонстрації (показу) на якому викладається новий навчальний матеріал (назва вправи, або елементу тощо; умови та техніка виконання; послідовність розучування та інше), а шляхом опитування і показом дій викладач контролює засвоєння курсантами цього матеріалу і сприяє його закріпленню. Групове заняття проводиться з навчальною групою з навчальних дисциплін професійної (професійно-орієнтованої) та практичної підготовки.

Практичні заняття проводяться з метою тренування засвоєння курсантами теоретичних положень навчальної дисципліни, набуття практичних та методичних умінь шляхом індивідуального виконання спеціально сформульованих завдань з питань керівництва та організації лижної підготовки, її проведення, відпрацювання відповідних документів.

Самостійні заняття курсантів передбачають вивчення питань, що докладно подані у спеціальній літературі, і які розширюють та доповнюють основний зміст теоретичного курсу, виконання ними завдань, які сприяють відпрацюванню та засвоєнню навчального матеріалу, закріпленню та поглибленню отриманих знань та практичних навичок.

Кількість контрольних заходів, форми їх проведення, періодичність доводяться до курсантів на початку вивчення дисципліни та навчального семестру.

Поточний контроль – оцінювання теоретичних знань і практичних навичок курсанта проводиться викладачами на всіх видах навчальних занять.

Основна мета поточного контролю – постійне отримання викладачем інформації про якість засвоєння курсантами матеріалу навчальної дисципліни, перевірка готовності курсантів до виконання наступних навчальних завдань, а також управління їх навчальною мотивацією.

Форми проведення поточного контролю та критерії оцінки рівня знань визначаються кафедрою. Основні форми поточного контролю: усне опитування, письмовий контроль, виступ на семінарському, груповому занятті, виконання лабораторних робіт та захист рефератів, тез доповідей тощо, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Рубіжний контроль полягає в оцінюванні результатів навчання курсантів із вивчення навчального матеріалу змістового модуля за результатами поточних контролів і контрольних заходів.

Структура завдань, система проведення модульного контролю та критерії оцінки рівня знань, розробляються кафедрою та визначаються в робочій програмі навчальної дисципліни. Він проводиться у тиждень для контрольних заходів відповідно до графіку навчального процесу.

Рубіжний контроль є обов'язковим. За результатами поточного контролю курсант не може бути звільненим від модульного контролю.

Курсанти, що мають заборгованості до модульних контролів не допускаються. Критерії оцінювання результатів виконання завдань за контрольний захід доводиться до відома курсантів перед початком його проведення.

У разі порушення курсантом встановленого порядку здійснення контрольного заходу (списування, підміна завдання, використання недозволених матеріалів чи засобів, невиконання лабораторних завдань) викладач відстороняє цього курсанта від виконання завдання, робить позначку в журналі обліку навчальних занять, оцінює його роботу в нуль балів (незадовільно).

Курсантам забороняється обмінюватись інформацією у будь-якій формі, або використовувати інші матеріали та засоби, крім дозволених.

Курсант, який на модульному контролі отримав оцінку “незадовільно”, повинен скласти його повторно й лише після здачі на позитивну оцінку такий курсант допускається до складання підсумкового контролю (диференційованого заліку), в іншому випадку він до підсумкового контролю (диференційованого заліку) залишається недопущеним.

Відмова курсанта від відповіді на білет (тест) оцінюється як незадовільна відповідь.

Форми модульного контролю:

усне опитування;

письмовий контроль;

виконання практичних (лабораторних) завдань.

Рубіжний контроль проводиться під час одного із навчальних занять наприкінці вивчення змістового модуля протягом 2-х годин.

Розроблені для проведення білети (тести) повинні забезпечувати перевірку теоретичної та практичної підготовки тих, хто навчається.

Результати поточного контролю використовуються для коригування методів і засобів навчання та враховуються на диференційованому заліку.

Кількість балів для визначення результатів поточного контролю залежить від рівня знань курсанта, вміння використовувати їх при виконанні практичних завдань і нормативів, володіння методикою проведення занять з особовим складом, навичок роботи з електронно-обчислювальною технікою тощо.

Результати поточного контролю фіксуються в журналі обліку навчальних занять.

Самоконтроль призначений для самооцінки курсантами якості засвоєння навчального матеріалу з конкретного розділу (теми) навчальної дисципліни. З цією метою в лекційних матеріалах для кожної теми (розділу) передбачаються питання для самоконтролю. Самоконтроль курсантами здійснюється у формі перевірки своїх знань шляхом усного опитування один одного.

Підсумковий контроль проводиться у вигляді диференційованого заліку в термін, встановлений графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою навчальної дисципліни.

Форма проведення контролю (усна, письмова, комбінована, а також шляхом тестування з використанням технічних засобів), зміст і структура контрольних завдань, білетів, перелік матеріалів, користування якими дозволяється курсанту під час диференційованого заліку (програми, довідники, таблиці та інші посібники) і критерії оцінювання обговорюються на засіданні кафедри й затверджуються начальником кафедри не пізніше ніж за місяць до початку складання контрольного заходу. Названі матеріали дійсні протягом навчального року, вони є складовою навчально-методичної документації з дисципліни і зберігаються на кафедрі. Можливе поєднання різних форм контролю.

Оцінка за диференційований залік вноситься у екзаменаційну відомість, Додаток до диплома і вважається остаточною, навіть, якщо вона менша підсумкової оцінки за вивчення дисципліни.

Критерії оцінювання успішності навчання, форми та засоби діагностики засвоєння тем, у тому числі з використанням засобів тестового контролю. Враховуючи вимоги кредитно-модульної системи організації навчального процесу система оцінювання навчальної діяльності курсанта є наступною:

1. Оцінюється кожне навчальне заняття (лекційне, семінарське, групове, практичне).
2. Вивчення дисципліни завершується диференційованим заліком, оцінка якого має бути втричі більшою за оцінку навчального заняття. (Наприклад, якщо навчальне заняття оцінюється від 1 до 5, то диференційований залік – від 1 до 15. Або отримана оцінка за рубіжний контроль множить на три).
3. Якщо курсант, без поважних причин, не набрав 30 балів на поточних заняттях, то він до диференційованого заліку не допускається і порушується питання про повторне вивчення дисципліни або його відрахування.
4. Здаються і зараховуються всі письмові звіти за всі види діяльності. Невиконання будь-якого елемента робочої програми дисципліни в цілому, чи окремого елемента, визначає неможливість зарахування повного кредиту дисципліни. Це означає, що курсант академічну заборгованість. Такий курсант має ліквідувати її на умовах і за графіком, які визначаються окремим рішенням кафедри.



Критерії оцінювання успішності навчання, де навчальним планом передбачено диференційований залік. Загальний бал складається з двох частин: поточної успішності (максимально 70 балів) та суми балів, що набрані під час складання диференційованого заліку (максимально 30 балів).

Поточна успішність рахується наступним чином:

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

$$C_{\text{бал}} = \sum_{i=1}^n O_{\text{НЗ}} + \sum_{i=1}^n (O_{\text{МК}} \times 3), \quad (1)$$

де  $O_{\text{НЗ}}$  — оцінка за навчальне заняття (лекційне, семінарське, групове, практичне);

$O_{\text{МК}}$  — оцінка за модульний контроль;

$\sum_{i=1}^n$  — знак підсумовування.

2. Далі вираховується максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

$$\max_{\text{бал}} = N_{\text{НЗ}} \times 5 + N_{\text{МК}} \times 5 \times 3, \quad (2)$$

де  $N_{\text{НЗ}}$  — кількість навчальних занять (лекційних, семінарських, групових, практичних);

$N_{\text{МК}}$  — кількість модульних контролів.

3. Вираховується поточна успішність.

$$\text{ПУ} = \frac{C_{\text{бал}} \times 70\%}{\max_{\text{бал}}}, \quad (3)$$

де  $C_{\text{бал}}$  — сумарний бал за семестр;

$\max_{\text{бал}}$  — максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

Бал за диференційований залік складається з питань 3 рівнів складності (в тому числі виконання методичних завдань (практичних нормативів)), які сумарно складають 30 балів (табл. 1).

Курсант може отримати заохочувальні додаткові (штрафні) бали (від 0 до 10 б), приблизний розподіл яких показаний в таблиці 3. Додаткові (штрафні) бали додаються (віднімаються) до (від) загального балу. Розробка системи нарахування курсанту заохочувальних додаткових (штрафних) балів здійснюється викладачем у відповідності зі специфікою навчальної дисципліни.

Результати за екзаменаційний (заліковий) семестр заносяться у таблицю 2. Бал за диференційований залік переводиться у систему ECTS згідно шкали оцінювання (табл. 4).

Таблиця 1

## Відомість проведення диференційованого заліку

№	Прізвище та ініціали	За ведення конспекту	Письмова перевірка знань (теоретична підготовка)				Усна перевірка знань з підготовкою (методична підготовка)				Усна перевірка знань без підготовки (виконання практичних нормативів)				Сумарний бал
			№ білету	1 питан.	2 питан	3 питан	№ білету	1 питан.	2 питан	3 питан	№ білету	1 питан.	2 питан	3 питан	
1															

Таблиця 2

## Відомість обліку успішності за екзаменаційний (заліковий) семестр

№	Прізвище та ініціали	тах бал за поточну успішність	Загальн бал за поточну успішність	Сумарний бал за диф. залік	Додаткові заохочувальні бали	Штрафні бали	Сумарний бал за семестр	За шкалою ECTS	За 4-х бальною шкалою	Рейтинг
1										

Таблиця 3

## Система нарахування заохочувальних додаткових балів

№	Вид діяльності курсанта	Заохочувальні рейтингові бали
1.	Виступ на науковій конференції з доповіддю за напрямом дисципліни	міжнародна – 10 б.; місцева – 5 б.
2.	Виготовлення діючого демонстраційного макету або лабораторної установки	5 б.
3.	Активна участь в роботі ВНГ (ВНТ) за напрямом дисципліни	5 б.
4.	Інші види роботи, спрямовані на покращення навчально-лабораторної бази	До 5 б.
5.	Виконання спортивних розрядів за напрямом дисципліни	II розряд – 3 б.; I розряд – 5 б.; КМС – 7 б.; МС – 10 б.
6.	Участь у змаганнях за напрямом дисципліни	Першість міста та області – 2 б.; ВВНЗ МО України – 5 б.; Чемпіонат ЗСУ – 5 б.

Таблиця 4

## Шкала оцінювання

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	За 4-бальною шкалою
90-100	A	відмінно	відмінно
80-89	B	дуже добре	добре
65-79	C	добре	
55-64	D	задовільно	задовільно
50-54	E	достатньо задовільно	
35-49	FX	незадовільно	незадовільно
1-34	F	незадовільно	незадовільно

Курсанти, які не склали диференційований залік з поважних причин, ліквідують академічну заборгованість у термін, встановлений начальником інституту (університету). Повторне складання диференційованого заліку допускається не більше двох разів. Друге повторне складання диференційованого заліку у курсантів приймає комісія, яка створюється начальником кафедри.

Засобами діагностики успішності навчання навчальної дисципліни “Військово-прикладне плавання та методика його викладання” виступають: контрольні питання до семінарських, групових та практичних занять; завдання для поточного контролю; індивідуальні завдання; перелік питань теоретичного опитування та письмової перевірки, практичне завдання, завдання до рубіжних контролів; білети до диференційованого заліку; які визначаються у робочій програмі навчальної дисципліни.

Розглянуто і ухвалено на засіданні кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту  
 Протокол від “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року №\_\_\_

Начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту  
 полковник  
 “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2018 року.

С.М. ЖЕМБРОВСЬКИЙ