Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури, спорту і реабілітації
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор
 Микола ПРОЗАР

підпис
27 серпня 2026 р.

Зі змінами
02 листопада 2026 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПЛАВАННЯ

підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Тренер з видів спорту

спеціальності А7 Фізична культура і спорт

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

мова навчання українська

2026-2027 навчальний рік

Розробники програми: Майя ЗУБАЛЬ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор, доцент
Ірина РАЙТАРОВСЬКА, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор
Протокол №16 від 27 серпня 2026 року

Зі змінами
Протокол №21 від 02 листопада 2026 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми Микола ПРОЗАР

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. **Мета вивчення вибіркового компоненту дисципліни вільного вибору студентів** «Теорія і методика плавання» полягає у формуванні інтегральних, загальних та спеціальних (фахових предметних) компетентностей, програмних результатів навчання у майбутніх тренерів з видів спорту, які спрямовані на підготовку висококваліфікованого фахівця, оволодіння ним руховими вміннями, навичками та методикою навчання рухових дій у спортивному плаванні.

2. **Обсяг дисципліни**

Найменування показників	**Характеристика освітнього компоненту**	
	денна форма здобуття вищої освіти	**заочна форма здобуття вищої освіти**
Рік навчання	2-й рік	2-й рік
Семестр вивчення	IV семестр	IV семестри
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	40 годин	16 годин
Лекційні заняття	16 годин	4 годин
Практичні заняття	24 години	12 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	80 годин	104 годин
Форма підсумкового контролю	залік	залік

3. **Статус дисципліни**: вибірковий освітній компонент дисципліни вільного вибору студента.

4. **Передумови для вивчення освітнього компоненту**: завдяки вивченню навчальних дисциплін «Історія фізичної культури», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Вступ до спеціальності» на попередніх курсах у здобувачів вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт мають сформуватися комплекс теоретичних знать, а саме: аналіз розвитку українського і світового спортивного плавання; координованість дій скелетно-м'язової системи для засвоєння технічних елементів в плаванні.

5. **Програмні компетентності навчання**

За результатами вивчення освітнього компонента за вибором здобувачів вищої освіти «Теорія і методика плавання» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

- ЗК 04 здатність працювати в команді;
- ЗК 12 здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні фахові компетентності:

- ФК 04 здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- ФК 12 здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення освітнього компонента за вибором здобувачів вищої освіти «Теорія і методика плавання» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами (майбутні бакалаври з фізичної культури у результаті опанування навчальним матеріалом дисципліни «Теорія і методика плавання» володіють технікою спортивних стилів плавання і у змозі розвивати фізичні якості не лише учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, але й різних верст населення);
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань (тренери з видів спорту опанувавши руховими вміннями і навичками у змозі здійснювати заходи, які спрямовані на участь, підготовку та проведення спортивних змагань зі спортивних ігор);
- 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 (під час вивчення освітнього компоненту здобувачі вищої освіти на власному прикладі, використовуючи засоби спортивних ігор зміцнюють особисте здоров'я, використовуючи популярні види фізичної активності ігрової спрямованості серед молоді);
- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

Здобувачі вищої освіти після закінчення курсу мають знати:

- предмет і завдання дисципліни «Теорія і методика плавання»;

- класифікацію, систематику і термінології з плавання;

- особливості вивчення плавання в ДЮСШ, коледжах, закладах вищих освіти, спортивно-оздоровчих та фізкультурно-спортивних клубах, клубах з видів спорту;

- організація і проведення занять з плавання на факультеті фізичної культури;

- лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога на заняттях з плавання;

- особливості методики проведення занять плавання з дітьми, підлітками та дорослими; кондиційних тренувань в різних вікових групах;

- організацію змагань і методику суддівства з плавання;

уміти:

- володіти знаннями, практичними вміннями і навичками спортивних стилів плавання;

- знаходити помилки у виконанні рухових дій та шляхи їх виправлення;

- підбирати вправи для вирішення найрізноманітніших завдань початкового процесу навчання рухових дій;

- здійснювати контроль за спеціально-підготовчими вправами, направленістю фізичного навантаження, величиною навантаження;

- організувати заняття з плавання в окремих вікових групах та з розподілом за статтю;

- провести змагання з плавання, підготувати необхідну документацію;

- виконувати завдання, щодо складання і проведення окремих частин тренування з наступним його аналізом;

- надавати долікарську допомогу на заняттях з плавання.

7. Методи навчання:

Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки, розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; методи навчання рухових дій загалом та по частинах, змагальний та ігровий методи, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи, метод моделювання, рольовий метод; вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання; технології організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.

8. Засоби діагностики результатів навчання: практичне виконання рухових дій, проведення фрагментів навчально-тренувальних занять з плавання, виконання тестових завдань, МКР, залік.

9. Програма навчальної дисципліни:

Денна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
ЗМ1. Аналіз техніки і організація навчально-тренувального процесу з плавання							
Тема 1. Історія і розвиток плавання у світі та в Україні.	6	2		-	-	4	-
Тема 2. Техніка безпеки на заняття з плавання.	6	2		-	-	4	-
Тема 3. Технічні особливості навчання спортивних стилів плавання.	9	4		-	-	5	-
Тема 4. Організація та планування процесу початкового навчання плаванню	8	4		-	-	4	-
Тема 5. Організація та планування процесу початкового навчання плаванню	6	2		-	-	4	-
Тема 6. Організація діяльності спортивної школи.	6	2		-	-	4	-
Тема 7. Аналіз підвідних, підготовчих та імітаційних вправ на суші та воді для вивчення техніки способів плавання.	7		2			5	
Тема 8. Основні заходи безпеки на заняттях у водному середовищі.	7		2			5	
Тема 9. Розучування техніки плавання спортивного стилю «Кроль на грудях», «Кроль на спині».	7		2			5	
Тема 10. Розучування техніці спортивного плавання стилем “Брас”, “Батерфляй”.	7		2			5	
Тема 11. Розучування техніки стартів і поворотів.	7		2			5	
Тема 12. Особливості проведення тренувального заняття з плавання.	7		2			5	
Тема 13. Організація та методика проведення тренувального заняття з плавання з дітьми дошкільного віку.	7		2			5	
Тема 14. Організація та методика проведення тренувального заняття з плавання вихованцями шкільного віку.	7		2			5	
Тема 15. Проведення кондиційного тренування з плавання для різних груп населення.	9		4			5	
Тема 16. Проведення занять з оздоровчого та лікувального плавання.	7		2			5	
Тема 17. Аналіз навчально-тренувальної та спортивної роботи ДЮСШ	7		2			5	

Разом за змістовим модулем 1	**120**	**16**	**24**	**-**	**-**	**80**	**-**

Заочна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
ЗМ1. Аналіз техніки і організація навчально-тренувального процесу з плавання							
Тема 1. Історія і розвиток плавання у світі та в Україні.	4	0,5		-	-	3	-
Тема 2. Техніка безпеки на заняття з плавання.	4	0,5		-	-	3	-
Тема 3. Технічні особливості навчання спортивних стилів плавання.	6	1		-	-	5	-
Тема 4. Організація та планування процесу початкового навчання плаванню	6	1		-	-	5	-
Тема 5. Особливості проведення кондиційного тренування з плавання для різних груп населення.	4	0,5		-	-	3	-
Тема 6. Організація діяльності спортивної школи.	8	0,5		-	-	7	-
Тема 7. Аналіз підвідних, підготовчих та імітаційних вправ на суші та воді для вивчення техніки способів плавання.	16		2	-	-	13	-
Тема 8. Основні заходи безпеки на заняттях у водному середовищі.							
Тема 9. Розучування техніки плавання спортивного стилю «Кроль на грудях», «Кроль на спині».	17		4	-	-	15	-
Тема 10. Розучування техніці спортивного плавання стилем “Брас”, “Батерфляй”.							
Тема 11. Розучування техніки стартів і поворотів.							
Тема 12. Особливості проведення тренувального заняття з плавання.	11		2	-	-	10	-
Тема 13. Організація та методика проведення тренувального заняття з плавання з дітьми дошкільного віку.	11		1	-	-	10	-
Тема 14. Організація та методика проведення тренувального заняття з плавання вихованцями шкільного віку.							
Тема 15. Проведення кондиційного тренування з плавання для різних груп населення.	11		1	-	-	10	-

Тема 16. Проведення занять з оздоровчого та лікувального плавання.	11		1	-	-	10	-
Тема 17. Аналіз навчально-тренувальної та спортивної роботи ДЮСШ	11		1	-	-	10	-
Разом за змістовим модулем 1	**120**	**4**	**12**	-	-	**104**	-

10. Форми та методи поточного і підсумкового контролю

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт ОСА «бакалавр» у процесі вивчення вибіркового освітнього компоненту «Теорія і методика плавання» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, практичне виконання рухових дій, проведення фрагментів навчально-тренувальних занять з плавання, демонстрація, вирішення проблемних ситуацій, виконання самостійних завдань, створення презентацій навчального матеріалу, аналіз виконаної роботи, контрольне виконання рухових дій з плавання, МКР залік.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний контроль		Загальна сума балів
Поточний контроль 80	МКР 20	 100

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами і критерії оцінювання

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Критерії оцінювання практичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Плавання 4 стилями плавання виконано правильно, точно, впевнено і вільно	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Плавання 4 стилями плавання виконано правильно, точно, впевнено і вільно, але допущена одна не суттєва помилка	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок	Плавання 3 стилями плавання виконано правильно, але допущено не більше двох незначних помилок, які ведуть до неточного виконання деталей техніки		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Плавання 2 стилями плавання виконано в основному правильно, але з однією помилкою, яка призводить до невиконання деталі техніки або трьом помилкам, які спричиняють неточне виконання рухової дії	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні	Плавання 2 стилями плавання виконано в основному правильно, але з однією грубою помилкою		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	При плаванні допущено спотворення основи техніки або допущено більше чотирьох інших помилок	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	Технічний елемент не виконано зовсім		

Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять

З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (http://surl.li/hwbc).

Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою

$$R = ((0,05 \times СО) + 0,4) \times ВБ$$

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;
СО – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю;
ВБ – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Наприклад:

Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Теорія і методика плавання» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 6 оцінок, а саме: 8, 8, 9, 9, 8, 9. Ваговий бал ЗМ1 складає 80 балів.

Дії НПП або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 10 балів;
- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 8,5) + 0,4) \times 80 = 66$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ВОК «Теорія і методика плавання» отримав – 66 балів.

Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Об'єм пройденого матеріалу	**Кількісний показник**	**Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання**
1. Виконання самостійної роботи в робочому зошиті.		4-12
2. Аналіз техніки та методика навчання техніки спортивного плавання спортивного стилю «Кроль на грудях», «Кроль на спині».		4-12

3 Аналіз техніки та методика навчання техніки спортивного плавання стилем “Брас”, “Батерфляй”». Контрольне виконання рухових дій з плавання (50 м (вільний стиль))	29, 25 35, 25 45, 25 55, 25 1: 05	4-12 12 10 8 6 4
4 Аналіз техніки та методика навчання техніки стартів і поворотів. Контрольне виконання рухових дій з плавання (50 м (брас)).	38, 75 45, 25 55, 25 1: 05, 25 1: 15, 25	4-12 12 10 8 6 4
5 Особливості з проведенням тренувального заняття з плавання. Контрольне виконання рухових дій з плавання (50 м (на спині)).	35, 75 41, 75 51, 75 1: 01, 75 1: 12	4-12 12 10 8 6 4
6 Проведення кондиційного тренування з плавання для різних груп населення. Контрольне виконання рухових дій з плавання (100 м (брас)).	1: 28, 5 1: 44, 5 2: 03, 5 2: 23, 5 2: 43, 5	4-12 12 10 8 6 4

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях за 12-ю системою оцінювання. Студенти для виконання завдань самостійної роботи заповнюють окремий зошит з дисципліни «Теорія і методика плавання».

Модульна контрольна робота (20 балів)

Змістовий модуль 1 завершується написанням модульної контрольної роботи.

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни «Теорія і методика плавання».

Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі здобувачі вищої освіти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Здобувачі вищої освіти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної

кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

З дисципліни «Теорія і методика плавання» здобувачі вищої освіти пишуть одну модульну контрольну роботу, яка виконується у письмовій формі, складається з 2-х варіантів у кожному варіанті по 20 питань. За вірну відповідь на кожне теоретичне питання можна отримати 1 бал.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакції) (https://drive.google.com/file/d/19GCSMByK496gs8RQJp0mO9FjUJumB4T/view?pli=1) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній/інформальній освіті.

1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження.

2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою

3. Система оцінювання. Здобувач отримує:

- **відмінно (12-10 балів)**, якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання; якщо посів І місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів І місце у Всеукраїнській студентській

олімпіаді зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення;

- **добре (9-7 балів)**: якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми; якщо посів ІІ або ІІІ місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів ІІ або ІІІ місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт.

Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем;

- **задовільно (6-4 балів)**: короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.

Дозволені випадки використання ІІІ

Генерація ідей та планування навчально-дослідної роботи: визначення напрямів педагогічного контролю, добір методів і засобів навчання плавання, вправ для формування та вдосконалення техніки плавальних способів, а також тестових випробувань для оцінювання технічної, фізичної та плавальної підготовленості здобувачів освіти.

Підготовка методики навчання і тестування: допомога у формуванні конспектів навчальних і практичних занять, визначенні послідовності навчання плавання, стартів, поворотів та інших технічних елементів, доборі підготовчих і підвідних вправ, розробленні інструкцій до контрольних вправ та критеріїв оцінювання техніки їх виконання.

Пошук додаткових джерел: пошук інформації про сучасні методи і засоби навчання плавання, методики формування та вдосконалення технічних навичок, організацію занять з плавання, педагогічний контроль, засоби оцінювання плавальної підготовленості та сучасні технології навчання з обов'язковою перевіркою інформації за надійними та першоджерельними матеріалами.

Підготовка до занять: пояснення складних теоретичних понять, принципів і закономірностей навчання плавання, техніки спортивних способів плавання, стартів і поворотів; створення тестових, практичних та ситуаційних завдань для самоперевірки, підготовки до практичних занять і контролю знань з теорії та методики навчання плавання.

Візуалізація результатів: допомога у створенні таблиць, схем, алгоритмів, проєктів та інших засобів візуального представлення методики навчання плавання, послідовності засвоєння технічних елементів, результатів педагогічного контролю та динаміки технічної й фізичної підготовленості.

Обмеження та заборони

Повна автоматична генерація робіт забороняється подавати повністю згенеровані ШІ роботи, методичні розробки, конспекти занять, аналітику або висновки як власні оригінальні напрацювання здобувача освіти.

Сліпе копіювання результатів ШІ: не допускається використання без перевірки згенерованих ШІ джерел, цитат, фактів, методичних рекомендацій, описів техніки плавання та інших матеріалів. Усі використані відомості мають бути перевірені здобувачем освіти за надійними та першоджерельними матеріалами.

Використання під час підсумкового контролю під час модульної контрольної роботи використання інструментів ШІ заборонено, якщо інше прямо не передбачено умовами навчального завдання.

Фальсифікація результатів навчальної та спортивної діяльності: забороняється використовувати ШІ для вигадування, штучної зміни або підміни результатів контрольних запливів, тестування технічної та фізичної підготовленості, показників часу, швидкості та інших результатів навчальної чи спортивної діяльності.

Зазначення використання ШІ (Декларація ШІ): якщо здобувач освіти використовував інструменти ШІ під час виконання навчального завдання, він має зазначити це у роботі із вказуванням назви інструменту та характеру його використання (наприклад: «Chat GPT використано для структурування матеріалу та перевірки мовного оформлення»).

Збереження промптів: за запитом викладача здобувач освіти має надати використані промпти та первинні відповіді інструменту ШІ.

Перевірка результатів: здобувач освіти зобов'язаний перевіряти достовірність інформації, методичних рекомендацій, джерел та інших матеріалів, отриманих за допомогою ШІ. Особливу увагу необхідно приділяти перевірці правильності опису техніки плавання, послідовності навчання, методів і засобів навчання та результатів педагогічного контролю. Це відповідає спрямованості дисципліни на формування теоретичних знань,

методичних умінь, практичних навичок організації та проведення занять з плавання.

Особиста відповідальність: здобувач освіти несе особисту відповідальність за точність, коректність, самостійність та академічну доброчесність поданого матеріалу.

Академічна доброчесність: використання ШІ не звільняє здобувача освіти від необхідності самостійно виконувати навчальні завдання, демонструвати практичні вміння та формулювати власні висновки. Результати навчання дисципліни передбачають уміння працювати з інформацією, застосовувати теоретичні знання для розв'язання практичних і методичних завдань, аналізувати техніку плавання, добирати адекватні методи та засоби навчання, планувати й організовувати заняття та здійснювати педагогічний контроль.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з кредитного модуля (навчальної дисципліни)	Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС	Рекомендовані системою ЄКТС статистичні значення (у %)	Підсумкова оцінка за національною шкалою	
			екзаменаційна	залікова
90-100 і більше	A (відмінно)/ Excellent	10	відмінно	Зараховано/ Passed
82-89	B (добре)	25	добре	
75-81	C (добре)/ Good	30		
67-74	D (задовільно)/ Satisfactory	25	задовільно	
60-66	E (достатньо)/ Enough	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/ Fail		незадовільно	не зараховано /Fail
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/ Fail			

12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Теорія і методика плавання»:

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом

загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не перескладав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 %від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;

- здобувач вищої освіти, який не має академічної заборгованості за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумкової формою контролю за яким встановлено залік/диференційованих залік, отримує підсумкову рейтингову оцінки, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компоненту;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компоненту, підсумкової формою контролюза яким встановлено залік/диференційований залік отримує оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю з освітнього компоненту у формі заліку/диференційованого заліку зобов'язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідовує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють.

13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проєктор VIEWSONIC PJD5250 DLP (2016 р., 1 шт.), екран для проєктора; ноутбук або персональний

комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet, мультимедійний методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор, аудиторія (222 а), телевізор (плазма) TV AUDIO SAMSUNG 104-IX (2008 р., 1 шт).

Спортивний зал №2, аудиторія 225 для проведення практичних занять, стадіон К-ПНУ, для проведення практичних занять, матеріально-технічне забезпечення для проведення практичних занять: набивні м'ячі вагою 1, 3 кг; скакалки; напівсфера балансувальна; джгути; дощечки для плавання, нудл, гантелі для аквааеробіки.

Згідно договору про співпрацю із Кам'янець-Подільською філією ТОВ «7 ДНІВ» для проведення навчальних занять з плавання використовується плавальний басейн готелю «7 днів».

14. Рекомендована література

Основна

1. Ворона В. В., Заяц С. В. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. 167 с. URI: http://surl.li/wzqcxg (дата звернення 20.08.2025).

2. Лашко В. П., Сідаш О.О. Астахов В. А., Навчально-методичний посібник розроблений для студентів II курсу денного відділення, спеціалізації «плавання», факультетів «Спорт» та «Фізичне виховання» та студентів заочного відділення. Дніпропетровськ, 2015. 189 с. URI: http://surl.li/vdxvaw (дата звернення 20.08.2025).

3. Прозар М. В., Зубаль М. В., Райтаровська І. В., Мазур В. Й. Практична підготовка здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт ступенів вищої освіти «бакалавр» та «магістр». [для факульт. фіз. культури закладів вищої освіти]. Кам'янець-Подільський : Вид-во Друк, 2021. 168 с. URI: (https://tinyurl.com/bdhdj99m) (дата звернення 20.08.2025).

4. Райтаровська І. В., Зубаль М. В. Робочий зошит з дисципліни «Теорія і методика плавання». Київ : КНТ, 2017. 22 с.

5. Шишкін О. П., Райтаровська І. В. Плавання. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. 156 с.

Допоміжна

1. Зубаль М. В., Райтаровська І. В., Воронецький В. Б., Гадай А. І., Зубаль В. С. Загальна структура професійної діяльності тренера з розвитку творчих здібностей. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць [Електронний ресурс] [редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. Випуск 13. С. 58-63.

2. Райтаровська І. В., Райтаровський К. Р. Значення витривалості в спортивному плаванні. Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і

магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури [редкол.: М.С. Солопчук (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, ТОВ «Друкарня Рута», 2017. Випуск. 9. С. 64-68. URI: http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/3376 1. (дата звернення 18.08.2025).

3. Райтаровська І. В., Алєксєєв О. О. Відновлення працездатності у спортивному плаванні. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів: у 3-х томах. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національного університету імені Івана Огієнка, 2018. Випуск 17, С. 128-129.

4. Райтаровська І. В., Зубаль М., Авінов В. Кондиційне тренування з плавання в системі фізкультурно-оздоровчих занять. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. Вип. 22. С. 631-633.

5. Шишкін О. П., Райтаровська І. В. Можливості людини у водному середовищі в умовах надмірних навантажень. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2016. 132 с.

6. Яцнюк М. Ю., Яцнюк І. О., Яцнюк Ю.Б. Плавання з методикою викладання: навчально-методичний посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с. URI: http://surl.li/fryhbw (дата звернення 18.08.2025).

15. Рекомендовані джерела інформації

http://www.swimukraine.org.ua/	Федерація плавання України
https://mms.gov.ua/	Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України
http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/	Офіційний сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання та спорту»
https://tinyurl.com/ye4434jw	Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
http://sportmon.org/	Центр фізичного виховання та спорту учнів і студентів
http://www.nbuv.gov.ua	Бібліотека ім. В.І. Вернадського
http://referat.parta.ua	База даних українських рефератів