

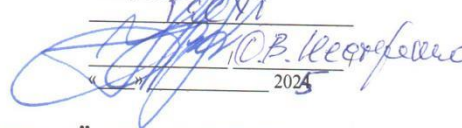
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ
KYIV NATIONAL UNIVERSITY OF CONSTRUCTION AND
ARCHITECTURE

Бакалавр
(освітній ступінь / educational level)

Кафедра / Chair **Фізичного виховання і спорту**

«Затверджую/ Approve»

Голова НМР факультету /
Faculty Chairman of SMC


«24» серпня 2025

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ
WORKING PROGRAM OF THE EDUCATIONAL COMPONENT
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
(ПЛАВАННЯ)**

(шифр на назва освітньої компоненти / code and name of the educational component)

Шифр/ code	назва спеціальності, освітньої програми / name of specialty, educational program
	Усі спеціальності

Мова викладання/ Teaching language:

українська

Розробники / Developers:

Росипчук І.О., старший викладач

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання /
surname and initials, academic degree, rank)

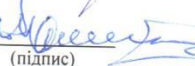
(підпис / signature)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри ФВіС

The work program was approved at the meeting of the chair

Протокол/ Protocol № 7 від / of «24» серпня 2025

Завідувач кафедри / Head of Chair

 /Олександр ШАМИЧ/
(підпис)

Схвалено гарантом освітньої програми / Approved by the educational program
guarantor

Гарант ОП / Guarantor of EP

(підпис)

Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності /

Considered at the meeting of the scientific-methodical commission of the specialty

Протокол/ Protocol № 3 від / of «25» серпня 2025

ВИТЯГ З РОБОЧОГО НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2025/2026

EXTRACT FROM THE CURRICULUM PLAN

Шифр / Code	Назва спеціальності, освітньої програми/ name of specialty, educational program	Форма здобуття ВО / Form of study: денна / full-time										Форма контролю / Form of control	Семестр / Semester	Погодження заступником декана факультету/ Approval by the deputy dean of	
		Кількість кредитів ECTS/ ECTS credits	Кількість годин / Number of hours					Кількість індивідуальних робіт / Number of individual tasks							
			Всього / Total volume	Аудиторних / Auditory			Самостійна робота / Individual work	КП/ CP	КР/ CW	РГР/ CGW	Конт.роб/ Ind. task				
				Разом/ Total volume	у тому числі / including:										
	Фізичне виховання	2	45	30	лекції / lectures	лаборатор / laboratory	практичні / practical	30	15					3	1-2, 3-4

Шифр / Code		Назва спеціальності, освітньої програми/ name of specialty, educational program										Форма здобуття ВО / Form of study: (заочна)										Форма контролю / Form of control	Семестр / Semester	Погодження заступником декана факультету/ Approval by the deputy dean of the faculty																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		Кількість кредитів ECTS/ ECTS credits		Кількість годин / Number of hours						Кількість індивідуальних робіт / Number of individual tasks																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання *фізичного виховання* у технічному ВНЗ є сприяння підготовці інтелектуальних, високоосвічених, здорових, гармонійно розвинених, стійких до факторів стресу, компетентних у вибраній спеціальності фахівців з високою творчою і громадською позицією, готових до довготривалої високопродуктивної праці і захисту інтересів України.

Метою циклу «ПЛАВАННЯ» є зміцнення здоров'я студентів засобами фізичного виховання, розвиток фізичних якостей, підвищення рівня фізичної підготовленості на підставі урахування рівня соматичного здоров'я.

Задачі:

- засвоїти цінності фізичної культури з метою гармонічного розвитку студентів та зміцнення їхнього фізичного і духовного здоров'я, фізичного вдосконалення різнобічними засобами і формами спортивного плавання, підготовки до майбутньої професії;

- сформувати у студентів гуманістичний світогляд, системно-упорядкований комплекс знань, що обіймає філософську, соціальну, природничо-наукову, психологічну, екологічну тематику, тісно пов'язані з теоретичними і практичними основами фізичної культури;

- сформувати у студентів потребу до зміцнення здоров'я, фізичного удосконалення різнобічними засобами і формами фізичного виховання, прагнення до здорового способу життя, оволодіння знаннями і навичками самостійних занять фізичними вправами, а також основ сімейного фізичного виховання;

- набути та підвищувати професійно-прикладний рівень фізичної підготовки студентів.

Компетенції студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни

Код	Зміст	Результати навчання
	Спеціальні (фахові) компетентності.	Загально-професійні
СК03	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	<i>Знати:</i> методики побудови індивідуальних програм рухової активності
		<i>Вміти:</i> використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності.
СК08	Здатність використовувати професійно-профільовані знання, уміння та навички з різних видів спорту	<i>Знати:</i> засоби та методики розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації тощо

		<i>Вміти:</i> використовувати засоби плавання з метою поліпшення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективної професійної діяльності. застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму
СК11	Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.	<i>Знати:</i> основні компоненти здорового способу життя й ролі регулярної рухової активності у підвищенні стійкості організму людини до фізичних, психічних та розумових навантажень, окремих професійних захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища <i>Вміти:</i> за допомогою засобів плавання дотримання засад здорового способу життя, формувати та підтримувати оптимальний рівень власної психофізичної стійкості для забезпечення дієздатності

Програма навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1.

Змістовий модуль 1.

Практичне заняття 1, 2, 3, 4.

Вправи для освоєння з водним середовищем.

Техніка правильного положення тіла у воді та дихання.

Техніка роботи ногами при плаванні кролем на груді та кролем на спині.

Техніка учбових спадів та стрибків у воду

Формування правильної постави засобами плавання

Загальне загартування тіла

Практичне заняття 5, 6, 7, 8.

Техніка роботи руками при плаванні кролем на груді та кролем на спині.

Техніка роботи руками при плаванні кролем на груді та на спині (чи брасом) в узгодженні з диханням

Укріплення дихальної та серцево-судинної систем засобами плавання

Змістовий модуль 2.

Практичне заняття 9, 10, 11, 12.

Техніка роботи руками, ногами при плаванні кролем на груді та на спині (чи брасом) в узгодженні з диханням

Розвиток загальної витривалості (плавання на 400м)

Розвиток швидкості (плавання 2х50 м обраними стилями)

Практичне заняття 13, 14, 15.

Удосконалення техніки плавання кролем на грудях і на спині

Прийняти контрольні нормативи.

МОДУЛЬ 2.

Змістовий модуль 1.

Практичне заняття 1, 2, 3, 4.

Техніка правильного положення тіла в воді та дихання

Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді

Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на спині

Техніка роботи ногами та руками при плаванні брасом

Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді в узгодженні з диханням (3/3).

Техніка роботи ногами та руками при плаванні брасом в узгодженні з диханням.

Навички прикладного плавання.

Техніка учбових стрибків з бортика та стартової тумби.

Практичне заняття 5, 6, 7, 8.

Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді в узгодженні з диханням (3/3).

Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на спині в узгодженні з диханням

Техніка роботи ногами та руками при плаванні брасом в узгодженні з диханням.

Техніка відкритих поворотів при плаванні усіх трьох стилів.

Укріплення дихальної та серцево-судинної систем засобами плавання

Змістовий модуль 2.

Практичне заняття 9, 10, 11, 12.

Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді в узгодженні з диханням (3/3).

Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на спині в узгодженні з диханням

Техніка роботи ногами та руками при плаванні брасом в узгодженні з диханням.

Техніка стартового стрибка.

Техніка відкритих поворотів при плаванні усіх трьох стилів.

Практичне заняття 13, 14, 15.

Розвиток швидкості та швидкісної витривалості (плавання 50 м та 100 м обраними стилями)

Розвиток спеціальної витривалості (плавання 12 хв.).

Прийняти контрольні нормативи.

МОДУЛЬ 3.

Змістовий модуль 1.

Практичне заняття 1, 2, 3, 4.

Техніка правильного положення тіла у воді та дихання.

Техніка роботи ногами при плаванні кролем на груді, кролем на спині та брасом.

Техніка учбових спадів та стрибків у воду.

Формування правильної постави засобами плавання.

Загальне загартування тіла

Практичне заняття 5, 6, 7, 8.

Удосконалення роботи руками при плаванні кролем на груді, кролем на спині та брасом.

Укріплення дихальної та серцево-судинної систем засобами плавання

Змістовий модуль 2.

Практичне заняття 9, 10, 11, 12..

Удосконалення роботи руками при плаванні кролем на груді, на спині та брасом в узгодженні з диханням.

Розвиток загальної витривалості (плавання на 500/600 м)

Розвиток швидкості (плавання 2х50 м обраними стилями)

Практичне заняття 13, 14, 15.

Прийняти контрольні нормативи.

Підведення підсумків за семестр.

МОДУЛЬ 4.

Змістовий модуль 1.

Практичне заняття 1, 2, 3, 4.

Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні брасом

Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді в узгодженні з диханням (3/3).

Удосконалення техніки ногами та руками при плаванні брасом в узгодженні з диханням.

Удосконалення техніки учбових стрибків з бортика та стартової тумби.

Формування правильної постави засобами плавання

Розвиток загальної витривалості

Практичне заняття 5, 6, 7, 8.

Навички прикладного плавання.

Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді в узгодженні з диханням (3/3).

Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні кролем на спині в узгодженні з диханням

Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні брасом в узгодженні з диханням.

Удосконалення техніки повороту «сальто».

Розвиток координаційних здібностей.

Укріплення дихальної та серцево-судинної систем засобами плавання

Змістовий модуль 2.

Практичне заняття 9, 10, 11, 12.

Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді в узгодженні з диханням (3/3).

Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні кролем на спині в узгодженні з диханням

Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні брасом в узгодженні з диханням.

Удосконалення техніки стартового стрибка.

Удосконалення техніки поворотів при плаванні усіх стилів плавання.

Практичне заняття 13, 14, 15.

Розвиток швидкості та швидкісної витривалості (плавання 50 м та 100 м обраними стилями)

Розвиток спеціальної витривалості (плавання 12 хв.).

Підведення підсумків, прийняття контрольних нормативів.

Методи навчання

Використовуються словесні методи (пояснювання, вказівка, нагадування, розбір); методи наочності (відео демонстрація, спостереження кінограма, ілюстрація); безпосередня допомога студентам (в прийнятті пози, у виконанні окремих рухів та дій); засоби зворотного зв'язку.

Для перетворення рухового уявлення в дії використовують практичні спроби виконання дій. При цьому провідну роль має метод цілісної вправи та метод розчленованої вправи. Обидва методи взаємопов'язані, доповнюють один одного та вимагають методу повторності. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності.

Методи контролю

Перевірка знань студентів здійснюється у формі поточного та підсумкового контролю. Поточний контроль здійснюється шляхом перевірки вмінь, знань та навичок, а саме здачі контрольних нормативів та визначення рівня теоретичної підготовленості студентів.

Підсумковий контроль здійснюється наприкінці семестру шляхом проведення диференційованого заліку (1 модуль).

1. Відвідування навчальних занять. Максимальна кількість за семестр – 60 балів (1 заняття – 4 бали).

2. Складання контрольних нормативів. Максимальна кількість – 30 балів (1 к/н. – до 5 балів).

3. Теоретичні питання, участь у змаганнях, методично - наукова робота – 10 балів.

Поточне оцінювання					Сума балів за семестр
Модуль 1		Модуль 2		Теорія, участь у змаганнях, науково – методична робота	
Відвід.	К/норм.	Відвід.	К/норм.		
60	30	60	30		
10					100

Вправи модульного контролю з плавання (1 семестр)

№	Вправи	Стать	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Плавання 50м кролем на груді (в/ст.)	Ч	0.38,0	0.43,0	0.48,0	0.53,0	0.58,0
		Ж	0.48,0	0.53,0	0.58,0	1.03,0	1.08,0
2	Плавання 50м брасом або	Ч	0.55,0	1.00,0	1.05,0	1.10,0	1.15,0
		Ж	1.00,0	1.05,0	1.10,0	1.15,0	1.20,0
	Плавання 50м кролем на спині (н/сп.)	Ч	0.48,0	0.53,0	0.58,0	1.03,0	1.08,0
		Ж	0.53,0	0.58,0	1.03,0	1.08,0	1.13,0
4	Плавання на витривалість 400м	Ч	Без урахування часу				
		Ж					

Вправи модульного контролю з плавання (2 семестр)

№	Вправи	Стать	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Плавання 50м кролем на груді (в/ст.) або	Ч	0.37,0	0.42,0	0.47,0	0.52,0	0.57,0
		Ж	0.47,0	0.52,0	0.57,0	1.02,0	1.07,0
	Плавання 50м брасом або	Ч	0.53,0	0.58,0	1.03,0	1.08,0	1.13,0
		Ж	0.58,0	1.03,0	1.08,0	1.13,0	1.18,0
	Плавання 50м кролем на спині (н/сп.)	Ч	0.47,0	0.52,0	0.57,0	1.02,0	1.07,0
		Ж	0.52,0	0.57,0	1.02,0	1.07,0	1.12,0
2	Плавання 100м кролем на груді (в/ст.) або	Ч	1.20,0	1.30,0	1.40,0	1.50,0	2.00,0
		Ж	1.35,0	1.45,0	1.55,0	2.05,0	2.15,0
	Плавання 100м брасом або	Ч	1.50,0	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2.30,0
		Ж	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2.30,0	2.40,0
	Плавання 100м кролем на спині (н/сп.)	Ч	1.35,0	1.45,0	1.55,0	2.05,0	2.15,0
		Ж	1.50,0	2.10,0	2.30,0	2.50,0	3.10,0
3	Плавання 12 хвилин	Ч	650м.	550м.	475м.	400м.	350м.
		Ж	550м.	450м.	375м.	325м.	275м.

Вправи модульного контролю з плавання (3 семестр)

№	Вправи	Стать	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Плавання 50м кролем на груді (в/ст.)	Ч	0.36,0	0.41,0	0.46,0	0.51,0	0.56,0
		Ж	0.46,0	0.51,0	0.56,0	1.01,0	1.06,0
2	Плавання 50м брасом або	Ч	0.52,0	0.57,0	1.02,0	1.07,0	1.12,0
		Ж	0.57,0	1.02,0	1.07,0	1.12,0	1.17,0
	Плавання 50м кролем на спині (н/сп.)	Ч	0.46,0	0.51,0	0.56,0	1.01,0	1.06,0
		Ж	0.51,0	0.56,0	1.01,0	1.06,0	1.11,0
3	Плавання на витривалість ч/ж 600/500м	Ч	Без урахування часу				
		Ж					

Вправи модульного контролю з плавання (4 семестр)

№	Вправи	Стать	Бали				
			5	4	3	2	1
5	Плавання 50м кролем на груді (в/ст.) або	Ч	0.35,0	0.40,0	0.45,0	0.50,0	0.55,0
		Ж	0.45,0	0.50,0	0.55,0	1.00,0	1.05,0
	Плавання 50м брасом або	Ч	0.50,0	0.55,0	1.00,0	1.05,0	1.10,0
		Ж	0.55,0	1.00,0	1.05,0	1.10,0	1.15,0
	Плавання 50м кролем на спині (н/сп.)	Ч	0.45,0	0.50,0	0.55,0	1.00,0	1.05,0
		Ж	0.50,0	0.55,0	1.00,0	1.05,0	1.10,0
6	Плавання 100м кролем на груді (в/ст.) або	Ч	1.15,0	1.25,0	1.35,0	1.45,0	1.55,0
		Ж	1.30,0	1.40,0	1.50,0	2.00,0	2.10,0
	Плавання 100м брасом або	Ч	1.40,0	1.50,0	2.00,0	2.10,0	2.20,0
		Ж	1.50,0	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2.30,0
	Плавання 100м кролем на спині (н/сп.)	Ч	1.30,0	1.40,0	1.50,0	2.00,0	2.10,0
		Ж	1.40,0	1.50,0	2.00,0	2.10,0	2.20,0
7	Плавання 12 хвилин	Ч	700м.	600м.	500м.	450м.	400м.
		Ж	600м.	500м.	400м.	350м.	300м.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		оцінка	визначення
1	2	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	Для заліку
90 - 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D		
60-63	E	задовільно	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано – з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

Умови допуску до підсумкового контролю

Максимальна кількість балів, що передбачена змістовими модулями за семестр – 100.

В нарахування балів входять результати поточного контролю:

- Присутність студента на практичних заняттях;
- Контрольні нормативи;
- Результат самостійної роботи або теоретичної підготовки;
- Дотримання умов академічної доброчесності.

Студент, який не виконав вимог курсу по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання за змістом програми.

Здобувач має право на опротестування результатів контролю (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені у [Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю знань здобувачів освіти КНУБА](#).

Усі нормативні документи КНУБА розміщені на сайті КНУБА <https://www.knuba.edu.ua/about/administrativni-pidrozdili/centr-z-pitan-zabezpechennya-yakosti-osviti/viddil-licenzuvannya-ta-akreditaciyi/accreditation/normativni-dokumenty/>, про що здобувачам повідомляється на початку вивчення дисципліни.

Індивідуальне завдання

Самостійне засвоєння складно координаційних вправ, неодноразове їх повторення, опанування комплексів фізичних вправ, самовдосконалення та самоконтроль, складання індивідуальних оздоровчих програм для самостійних занять. Написання рефератів та тез доповідей для виступів перед аудиторією на наукових семінарах, що проводить кафедра.

Тематика рефератів та доповідей:

1. Техніка плавання кролем на грудях (в/с).
2. Техніка плавання кролем на спині (н/с).
3. Техніка плавання брасом.
4. Техніка плавання батерфляєм.
5. Техніка виконання стартів та поворотів при плаванні різними стилями.
6. Основи прикладного плавання.
7. Порятунк та перша медична допомога на воді.
8. Техніка безпеки на різних водоймах.
9. Правила змагань з плавання.
10. Оздоровче плавання як засіб профілактики та лікування різних захворювань.
11. Вплив плавання на організм людини – серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову, кістково-м'язову, нервову, імунну системи.
12. Фізичне виховання студентів ВНЗ та методи самоконтролю.
13. Тренажери, спортивні приладдя для розвитку різних якостей плавців.
14. Історія міжнародного олімпійського руху.
15. Зародження та розвиток плавання в Україні.
16. Фізична культура і спорт в ВНЗ України.
17. Фізична культура і спорт як важливий фактор зміцнення здоров'я молоді.
18. Вправи для розвитку гнучкості, швидкості, витривалості, виправлення постави.
19. Самоконтроль функціонального стану організму.
20. Вправи для розвитку гнучкості для плавців (для кожного способу плавання).

Теоретичні питання

Блок 1.

1. Стандартні розміри басейну?
2. Назвати спортивні способи плавання?
3. Оздоровчий фактор плавання?
4. Який зміст вкладається в поняття “прикладне плавання”?
5. Інвентар, що використовується на заняттях з плавання?
6. Правильне положення тіла у воді?
7. Загальні особливості дихання в плаванні?
8. При плаванні кролем на груді вдих виконується під час...?
9. Положення стоп у фазі відштовхування ногами у брасі?
10. При плаванні на спині рука входить у воду...?
11. Кут нахилу у ліктьовому суглобі при плаванні кролем на груді?
12. Які фізичні якості ви знаєте?

13. Значення розминки на заняттях з фізичного виховання?
14. Гнучкість яких суглобів має важливе значення для плавців? Назвати переважно для кожного способу плавання.
15. Які основні навички самопорятунку на воді?

Блок 2.

1. Правила поведінки у басейні під час занять?
2. Методи самоконтролю за своїм самопочуттям?
3. Які межі допустимі в нормі при вимірюванні пульсу за 10 секунд у спокої (на початку заняття, після розминки, після навантаження, після заключної частини)?
4. Техніка роботи ногами способом кроль на груді?
5. Техніка роботи руками способом кроль на груді?
6. Особливості дихання при плаванні кролем на груді?
7. Техніка роботи ногами способом кроль на спині?
8. Техніка роботи руками способом кроль на спині?
9. Техніка роботи ногами способом брас?
10. Техніка роботи руками способом брас?
11. Особливості дихання при плаванні брасом?
12. Заходи, що запобігають появі судоми на заняттях з плавання?
13. Заходи, що усувають судому?
14. Які уміння та навички передбачає прикладне плавання?
15. Рятувальний інвентар та способи його використання?

Блок 3.

1. Вплив занять фізичними вправами на організм людини?
2. Негативні наслідки несистематичних занять з фізичного виховання?
3. Правила особистої гігієни?
4. Особливості водного середовища?
5. Які вправи на воді застосовуються для початківців?
6. Значення імітаційних вправ на заняттях з плавання?
7. Положення “стріла”. Її значення та техніка виконання?
8. Узгодження роботи рук, ніг і дихання у способі кроль на груді?
9. Узгодження роботи рук, ніг і дихання у способі на спині?
10. Узгодження роботи рук, ніг і дихання у способі брас?
11. Теоретичні основи прикладного плавання?
12. Практичні основи прикладного плавання?
13. Прийоми транспортування утопаючого?
14. Перша медична допомога потерпілому на воді?
15. Роль занять з фізичного виховання та безпосередньо плавання на подальшу професійну підготовку.

Рекомендована література:

Основна

1. С.М. Канішевський. Робоча навчальна програма з дисципліни «Фізична культура». – К.: МОН України, КНУБА, 2004, 12 с.
3. Модернізація вищої освіти України і Болонський процес. – К.: МОН України, 2004, 26 с.
4. Заходи щодо адаптації навчального процесу в університеті до засад Болонської декларації на 2004-2005 роки (проект). – К.: МОН України, КНУБА, 2004, 20 с.
5. Тимчасове положення про організацію навчального процесу в університеті за модульно-рейтинговою системою підготовки фахівців. – К.: МОН України, КНУБА, 2004, 12 с.
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Київ, 1993.
7. Цільова, комплексна програма «Фізичне виховання - Здоров'я нації», Київ, 1998.
8. Модернізація вищої освіти України і Болонський процес. – К.: МОН України, 2004, 26 с.
9. Т.В. Осипенко, Ю.В. Човнюк. Вдосконалення рухової активності студентів ВНЗ технічного профілю у системі професійно-прикладної фізичної підготовки: Монографія. – К.: ЦП «Компринт», 2012. – 509 с.
10. Човнюк Ю.В., Антонюк О.А., Наумець Є.О., Шарапов Д.М. Методи фізичного виховання: вдосконалення при підготовці до активної життєдіяльності та професійної праці студентської молоді України: Навчальний посібник. – К.: Видавець ПП Лисенко М.М., 2010. – 464 с.
11. Озерова О.А. Плавання // Навчальний посібник. – К.: ЗАТ «Віпол», 2010. – 235 с.
12. Канішевський С., Віровський Л., Човнюк Ю., Россипчук І.О., Фуркало М., Методологія, планування процесу фізичного виховання та оцінка функціонального стану студентів (КНУБА) в умовах кредитно-модульної організації навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. - Харків - Донецьк : ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. №22

Допоміжна

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика. Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316 с.
2. Віровський Л.П. Атлетична гімнастика. Учбовий посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, "Віпол", 1994 - 120 с.
3. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. - К.: ІЗМН, 1999. - 270 с.
4. Осипенко Т.В. Вдосконалення рухової активності студентів ВНЗ технічного профілю у системі професійно-прикладної фізичної підготовки:

Монографія / Т.В. Осипенко, Ю.В. Човнюк. – К.: ЦП «Компринт», 2012. 509 с

5. Навчальний посібник. Дисципліна "плавання" у навчально-виховному процесі студентів ВНЗ технічного профілю. Книга І. Медико-біологічні основи циклічних видів спорту та їх роль у фізичній активності та самовдосконаленні студентів ВНЗ технічного профілю - К.: КНУБА, 2018. - 705 с. Човнюк Ю.В., Озерова О.А., Росипчук І.О.

6. Раєвський Р.Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ: Навчальний посібник / Р.Т. Рєєвський, С.М. Канішевський. – О.: Наука та техніка, 2010.

7. Рибковський А.Г., Системна організація рухової активності людини А.Г. Рибковський, С.М. Канішевський. - Донецьк: Дон НУ, 2003. – 436 с.

8. Човнюк Ю.В. Методи фізичного виховання і вдосконалення при підготовці до активної життєдіяльності та професійної праці студентської молоді України. Навчальний посібник / Ю.В. Човнюк, О.А. Антонюк, Є.О. Наумець, Д.М. Шарапов. – К.: Видавець ПП Лисенко М.М., 2010. – 464 с.

9. Човнюк Ю.В. Студентський спорт в Україні: Медико-біологічні основи фізичної активності та самовдосконалення. Навчальний посібник / Ю.В. Човнюк, А.М. Головка, Є.О. Наумець. – К.: КНУБА, 2012. – 475 с.

Інформаційні ресурси

Освітній сайт КНУБА – org2.knuba.edu.ua