

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ГІСУТ

О.В.Нестеренко/

«22» червня 2023 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

"ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ"

(назва навчальної дисципліни)  
«ПЛАВАННЯ»

шифр	назва спеціальності
	усі спеціальності

Розробник(и):

Росипчук І.О. ст. викладач

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

протокол №11 від "31" травня 2023 року

Завідувач кафедри

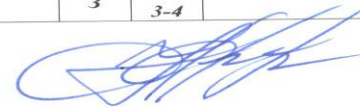
(О.М. Шамич).  
(прізвище та ініціали)

Схвалено науково-методичною комісією спеціалізації  
(НКМС): "Фізичне виховання і спорт"

Протокол №7 від "29" травня 2023 року

ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2023-2024 рр.

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання: денна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження	
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин <sup>^</sup>					Кількість індивідуальних робіт							
			Всього	Аудиторних		Л	Пр	Пз	КП	КР	РГ				р
				Разом	у тому числі										
	Фізичне виховання	1	180	45		30	15					3	1-2 3-4		



## Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** викладання *фізичного виховання* у технічному ВНЗ є сприяння підготовці інтелігентних, 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 тематики, 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

		<p><i>Вміти:</i> використовувати засоби плавання з метою поліпшення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективною професійної діяльності.</p> <p>застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму</p>
СК11	Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.	<p><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</p> <p><i>Вміти:</i> за допомогою засобів плавання дотримання засад здорового способу життя, формувати та підтримувати оптимальний рівень власної психофізичної стійкості для забезпечення дієздатності</p>

## Програма навчальної дисципліни

### МОДУЛЬ 1.

#### Змістовий модуль 1. Легка атлетика 1.

***Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів за допомогою функціональних тестів. Загальна та спеціальна розминка.***

1. Особливості проведення загальної та спеціальної розминки.
2. Ознайомлення з методикою виконання проб Штанге і Генчі, тесту Мартіне (20 присідань).
3. Ознайомлення з технікою бігу на довгі дистанції.
4. Сприяння розвитку загальної витривалості.
5. Сприяння підвищенню загальної фізичної підготовки.

***Практичне заняття 3, 4. Тест Купера. Розвиток фізичних якостей.***

1. Ознайомлення з методикою виконання тесту Купера (12 хв. біг).
2. Сприяння розвитку фізичних якостей – витривалості, сили, гнучкості.

***Практичне заняття 5, 6, 7. Човниковий біг. Стрибок у довжину з місця. Розвиток фізичних якостей.***

1. Ознайомлення та оволодіння технікою виконання човникового бігу.
2. Ознайомлення з технікою стрибка в довжину з місця.
3. Ознайомлення та оволодіння технікою бігу по віражу.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей - загальної витривалості,

швидкості, спритності, та координації.

## **Змістовий модуль 2. Плавання 1.**

### ***Практичне заняття 1, 2.***

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 3, 4.***

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

### ***Практичне заняття 5, 6.***

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 2x50 м обраними стилями)

### ***Практичне заняття 7, 8.***

Удосконалення техніки плавання кролем на грудях і на спині

Прийняти контрольні нормативи.

## **МОДУЛЬ 2.**

### **Змістовий модуль 1. Плавання 2.**

#### ***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.***

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

***Практичне заняття 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 стартового стрибка.

Техніка відкритих поворотів при плаванні усіх трьох стилів.

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

Розвиток спеціальної витривалості (плавання 12 хв.).

**Змістовий модуль 2. Легка атлетика 2.**

***Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Розвиток фізичних якостей – загальної та спеціальної витривалості, сили.***

1. Ознайомлення з обсягом практичного матеріалу, вимогами та нормативами.
2. Ознайомлення з технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.
3. Сприяння розвитку фізичних якостей.

***Практичне заняття 3. 4. Техніка виконання низького старту. Техніка бігу на короткі дистанції. Розвиток фізичних якостей.***

1. Ознайомлення з технікою бігу з низького старту, бігу по дистанції та фінішуванню.
2. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.
3. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.

***Практичне заняття 5, 6, 7. Техніка виконання стрибка у довжину з місця. Техніка рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Прийом контрольних нормативів. Розвиток фізичних якостей.***

1. Удосконалення техніки стрибка у довжину з місця.
2. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.
3. Прийом контрольних нормативів.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.

5. Підведення підсумків за семестр.

### **МОДУЛЬ 3.**

#### ***Змістовий модуль 1. Легка атлетика 3.***

***Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів за допомогою функціональних тестів. Загальна та спеціальна розминка.***

1. Особливості проведення загальної та спеціальної розминки.
2. Ознайомлення з методикою виконання проб Штанге і Генчі, тесту Мартіне (20 присідань).
3. Сприяння оволодінню технікою бігу на довгі дистанції.
4. Сприяння розвитку загальної витривалості.
5. Сприяння підвищенню загальної фізичної підготовки.

***Практичне заняття 3, 4. Тест Купера. Розвиток фізичних якостей.***

1. Сприяння оволодінню методикою виконання тесту Купера (12 хв. біг).
2. Сприяння розвитку фізичних якостей – витривалості, сили, гнучкості.

***Практичне заняття 5, 6, 7. Човниковий біг. Стрибок у довжину з місця. Розвиток фізичних якостей.***

1. Сприяння оволодінню технікою виконання човникового бігу.
2. Сприяння оволодінню технікою стрибка у довжину з місця.
3. Сприяння оволодінню технікою бігу по віражу.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей - загальної витривалості, швидкості, спритності та координації рухів.

#### ***Змістовий модуль 2. Плавання 3.***

***Практичне заняття 1, 2.***

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 3, 4.***

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

Укріплення дихальної та серцево-судинної систем засобами плавання

***Практичне заняття 5, 6.***

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 7, 8.**

Прийняти контроліні нормативи.

Підведення підсумків за семестр.

#### **МОДУЛЬ 4.**

##### **Змістовий модуль 1. Плавання 4.**

**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.**

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

**Практичне заняття 7, 8.**

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.

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

Розвиток спеціальної витривалості (плавання 12 хв.).

Підведення підсумків, прийняття контрольних нормативів.



### ***Змістовий модуль 2. Легка атлетика 4.***

***Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Розвиток фізичних якостей – загальної та спеціальної витривалості, сили.***

1. Ознайомлення з обсягом практичного матеріалу, вимогами та нормативами.
2. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.
3. Сприяння розвитку фізичних якостей.

***Практичне заняття 3, 4. Техніка виконання низького старту. Техніка бігу на короткі дистанції. Розвиток фізичних якостей.***

1. Оволодіння технікою бігу з низького старту, бігу по дистанції та фінішуванню.
2. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.
3. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.

***Практичне заняття 5, 6, 7. Техніка виконання стрибка у довжину з місця. Техніка рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Прийом контрольних нормативів. Розвиток фізичних якостей.***

1. Оволодіння технікою стрибка у довжину з місця.
2. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.
3. Прийом контрольних нормативів.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.
5. Підведення підсумків за семестр.

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

### Вправи модульного контролю з легкої атлетики (1 курс)

№ впр.	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Тест Купера	ч	2,8-3,0	2,6-2,7	2,3-2,5	2,1-2,2	2,0
		ж	2,3-2,4	2,0-2,2	1,8-1,9	1,6-1,7	1,5
2	Човниковий біг 4x9 м.	ч	9,4	9,8	10,2	10,6	11,0
		ж	10,5	11,1	11,7	12,3	12,9
3-4	Стрибок у довжину з місця, см.	ч	240	230	220	210	200
		ж	180	170	160	150	140
5	Біг 100 м., сек.	ч	13,8	14,2	14,6	15,0	15,4
		ж	16,6	17,0	18,0	18,8	19,6
6	Біг на 1000 м., хв. с. Біг на 500 м, хв. с.	ч	3.30	3.50	4.10	4.30	4.50
		ж	2.05	2.25	2.45	3.05	3.25

### Вправи модульного контролю з легкої атлетики (2 курс)

№ впр.	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Тест Купера	ч	2,8-3,0	2,6-2,7	2,3-2,5	2,1-2,2	2,0
		ж	2,3-2,4	2,0-2,2	1,8-1,9	1,6-1,7	1,5
2	Човниковий біг 4x9 м.	ч	9,2	9,6	10,0	10,4	10,8
		ж	10,3	10,9	11,5	12,1	12,7
3-4	Стрибок у довжину з місця, см.	ч	250	240	230	220	210
		ж	190	180	170	160	150

5	Біг 100 м., сек.	ч	13,4	13,8	14,2	14,6	15,0
		ж	16,2	16,6	17,6	18,4	19,2
6	Біг на 1000 м., хв. с.	ч	3.20	3.40	4.00	4.20	4.40
	Біг на 500 м., хв. с.	ж	2.00	2.20	2.30	2.40	2.50

### 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	

82-89	<b>B</b>	добре	зараховано
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>		
60-63	<b>E</b>	задовільно	
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано – з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 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 ( XXIII ), 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., Россипчук І.О.

6. Раєвський Р.Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ: Навчальний посібник / Р.Т. Раєвський, 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](http://org2.knuba.edu.ua)

