



# Циклічні види спорту (плавання)

## Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

### Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Галузь знань	Всі
Спеціальність	Всі
Освітня програма	Всі
Статус дисципліни	Вибіркова
Форма навчання	Заочна
Рік підготовки, семестр	2-й курс, осінній / весняний семестр
Обсяг дисципліни	2 кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 6 годин, практичні – 2 години, самостійна робота – 52 години
Семестровий контроль/ контрольні заходи	Залік, домашня контрольна робота
Розклад занять	За розкладом факультетів
Мова викладання	Українська
Інформація про керівника курсу / викладачів	<a href="http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky">http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky</a>
Розміщення курсу	

### Програма навчальної дисципліни

#### 1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Основною метою навчальної дисципліни «Циклічні види спорту (плавання)» є формування у студентів здатності підтримувати на достатньому рівні стан фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності; розвивати основні життєво необхідні професійно-прикладні рухові навички; формувати мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя;

Дисципліна «Циклічні види спорту (плавання)» має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, відповідно до свого предмету, знання з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, які сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок, вмінь для подальшої професійної діяльності.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Циклічні види спорту (плавання)» студенти зможуть:

- 1) використовувати засоби **плавання** з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я;
- 2) здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму;
- 3) забезпечувати збереження і зміцнення стану індивідуального здоров'я з метою підтримки належного рівня фізичного стану.

## 2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Дисципліна «Циклічні види спорту (плавання)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибіркоким компонентом Освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни студентам необхідно належати за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи.

## 3. Зміст навчальної дисципліни

### Тематика практичних занять.

- Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять з **плавання**.
- Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості.
- Тема 3. Вдосконалення фізичної підготовленості засобами **плавання** (на самостійне вивчення)
- Тема 4. Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з **плавання** (на самостійне вивчення)
- Тема 5. Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості (на самостійне вивчення)
- Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами **плавання**.
- Тема 7. Тестування рівня фізичної підготовленості (на самостійне вивчення)

## 4. Навчальні матеріали та ресурси

### Базова навчальна література:

#### Навчальні посібники

1. Використання елементів підводного плавання для прискорення процесу навчання плаванню [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення плавання / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Н. А. Дакал, В. М. Назарук, В. М. Парахонько, О. В. Антонюк. – Електронні текстові дані (1 файл: 86,89 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 24 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/21005>

2. Оптимізація процесу навчання плаванню засобами аквафітнесу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення плавання / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Н. А. Дакал, О. Г. Черевичко, О. Ю. Каліщук. – Електронні текстові дані (1 файл: 114,29 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 26 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/21002>

3. Початкове навчання плаванню [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів, які не вміють плавати / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. А. Дакал, К. М. Смірнов, Є. М. Щеглов. – Електронні текстові дані (1 файл: 5,72 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2012. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету  
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1787>

4. Методичні рекомендації до практичних занять для студентів, які не вміють плавати «Психологічна підготовка при навчанні плаванню» для викладачів, студентів та інструкторів [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. В. М. Назарук, О. Г. Черевичко. – Електронні текстові дані (1 файл: 149 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2012. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1785>

5. Фізичне виховання. Формування спеціальних умінь та навичок у процесі навчання плаванню [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до вивчення дисципліни для студентів навчального відділення плавання / НТУУ «КПІ» ; уклад.: І. Ю. Хіміч, О. Ю. Качалов, О. Г. Черевичко. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,4 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2012. – 69 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/31969>

### **Література для самостійного вивчення**

1. Дакал Н. А., Вихляев Ю. М., Новицький Ю. В. Методичні рекомендації до вивчення навчального курсу з плавання. НТТУ «КПІ». 2000.
2. Дакал Н. А., Смірнов К. М., Щеглов Є. М. Початкове навчання плаванню. Методичні рекомендації / Н. А. Дакал і співавт. – К. : НТУУ «КПІ», 2012. – 56 с.
3. Підвищення рівня розвитку гнучкості. Методичні рекомендації з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів навчального відділення плавання / Уклад.: І. Ю. Хіміч, О. Ю. Качалов. – К. : НТУУ «КПІ», 2012. – 48 с.
4. Підвищення рівня розвитку сили. Метод. реком. до самост. занять студентів навчального відділення плавання / Уклад.: К. М. Смірнов, Є. М. Щеглов. К.: НТУУ «КПІ», 2012. – 24 с.
5. Глазирін І. Д. Плавання Київ Кондор. 2006
6. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Рубен Гузман; пер. с англ. В. М. Боженков. – Минск : Попурри, 2013. – 288 с. : ил.
7. Плавание [Текст] : учеб. пособие / Р. Т. Раевский, В. Ф. Петелкаки ; Одес. нац. политехн. ун-т. – О. : Наука и техника, 2005. - 326 с.
8. Платонов В. М. Плавание. Киев. Олимпийская литература. 2000. – 494с.
9. Платонов В. М. Физическая подготовка пловцов. Киев. Здоровье. 1983.
10. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. – К., Олімпійська література, 2001. – 439 с.
11. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
12. Маклауд Йен. Анатомия плавания / Й. Маклауд ; пер. с англ. С. Э. Борич. Минск : «Поппури», 2011. 200 с.
13. Алтер Дж. Наука о гибкости / Алтер Дж. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
14. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. Посібник / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997.
15. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие М.: ТВТ Дивизион, 2006. — 290 с. — ISBN 5-98724-012

### **Додаткова література:**

1. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студентів усіх спеціальностей / Уклад. Вихляев Ю М., Давиденко В. Ю., Бойко Г. Л., Карпюк І. Ю. – К.: НТУУ “КПІ”, 2007, с. 6 – 13.
2. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м’язи спини) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. О. Ф. Твердохліб, М. Г. Масалкін, Ю. О. Мартинов. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,67 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 43 с. – Назва з екрана.  
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20607>
3. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м’язи верхніх кінцівок) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; О. Ф.Твердохліб, А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєв. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,47 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 36 с. – Назва з екрана.  
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20606>
4. Фізичне виховання [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ». Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, Н. В. Градусова [та ін.]. – Електронні текстові дані (1 файл: 32,4 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 137 с. – Назва з екрана.  
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15480>

5. Фізичне виховання. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ з фітболом для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ» [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ»; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова. – Електронні текстові дані (1 файл: 906 КБ). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 42 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету  
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11742>

6. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ за системою пілатес [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ»; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Іванюта. – Електронні текстові дані (1 файл: 17,1 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 66 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету  
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8148>

7. Базова аеробіка у структурі оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / НТУУ «КПІ»; уклад. Н. В. Градусова, Н. В. Кузьменко. – Електронні текстові дані (1 файл: 187 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2011. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету  
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1780>

#### **Література для самостійного вивчення (теми:3,4,5,7)**

1. Грибан Г.П. Плавання . Прикладні аспекти . Навч.-метод. посіб.- Житомир: Вид-во —Рута , 2009. – 157 с.
2. Жордочко Р.В. Розвиток гнучкості спортсмена / Жордочко Р.В., Соколов Ю.Л., Соколов Л. М. – К. : Здоров'я, 1980. – 128 с.
3. Інноваційні технології фізичного виховання студентів. Навчальний посібник / за заг. ред. Вихляєва Ю.М. Вінниця, ТОВ «ТВОРИ»: 2019, – 608с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
5. Теория и методика физической культуры / под ред Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. С-ПБ., 1999. 374 с.
6. Христинін В.І. Вправи на розслаблення / Христинін В.І. – К. : Здоров'я, 1973. – 40 с.
7. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник . – К. : Олімп. л-ра, 2008. – 238 с.

### **Навчальний контент**

#### **5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)**

**Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять з плавання.**

**Лекція. Характеристика циклічних видів спорту (плавання).**

Організація системи фізичного виховання в КПІ ім. Ігоря Сікорського. Особливості технічної підготовки в **циклічних видах спорту (плавання)**. Техніка безпеки на заняттях з **циклічних видів спорту**. Вплив занять з **циклічних видів спорту (плавання)** на організм людини.

**Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану.**

**Лекція. Оцінювання фізичного стану тих, хто займається циклічними видами спорту.**

Функціональна діагностика систем організму: тестування рівня функціонального стану ССС, дихальної системи та психофізичного стану організму людини. Антропометрія. Оцінка стану опорно-рухового апарату. Тестування рівня розвитку фізичних якостей, технічної підготовленості. Методи самооцінки фізичних станів людини.

**Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами плавання.**

**Лекція. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей засобами циклічними видами спорту.**

Методики розвитку фізичних якостей людини: швидкості, сили, координаційних здібностей, гнучкості, витривалості засобами **циклічних видів спорту**. Особливості застосування фізичних навантажень відповідно до рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Методики відновлення фізичної працездатності.

**Практичне заняття.** Методики визначення індивідуального рівня функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) дихальної та нервової систем організму. Особливості розвитку основних фізичних якостей людини. Оцінка рівня фізичної підготовленості тих, хто займається.

### **Теми домашньої контрольної роботи**

1. Організація та засоби безпеки при проведенні занять в басейні, на відкритих водоймах. Перша допомога при нещасних випадках на воді
2. Плавання як життєва необхідна навичка. Оздоровче плавання як засіб профілактики та лікування різних захворювань, як засіб корекції порушень постави.
3. Плавання та його значення: спортивне, оздоровче, прикладне, лікувальне
4. Анатомія і фізіологія плавання
5. Вплив плавання на організм людини – серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову, нервову, імунну системи.
6. Рухові якості і їх значення для вивчення і засвоєння техніки плавання: гнучкість, сила, координація рухів, витривалість.
7. Плавання і опорно-руховий апарат. Особливості та значення гнучкості в плаванні: види; методи та засоби її розвитку.
8. Основи техніки плавання – загальна характеристика рухів по стилям плавання.
9. Кроль на грудях: історія виникнення та розвиток способу плавання; техніка плавання кролем та методика навчання – вправи на суші і в воді.
10. На спині: історія виникнення та розвиток способу плавання; техніка плавання на спині та методика навчання.
11. Брас: історія виникнення та розвиток способу плавання; техніка плавання брасом та методика навчання.
12. Батерфляй: історія виникнення та розвиток способу плавання; техніка плавання батерфляєм та методика навчання..
13. Засоби відновлення і стимуляції працездатності плавців.
14. Основи розвитку фізичної якості «витривалість» засобами плавання.
15. Основи розвитку фізичної якості «швидкість» засобами плавання.
16. Основи розвитку фізичної якості «гнучкість» засобами плавання.
17. Основи розвитку фізичної якості «сила» засобами плавання.
18. Водні фобії і нав'язливі страхи, пов'язані з водою. Засоби позбавлення від аквафобії.

#### *Вимоги до оформлення ДКР:*

шрифт Times New Roman

розмір шрифту – 14 пт

міжрядковий інтервал - 1,5 інтервали

параметри сторінки - формат А 4, орієнтація - книжна;

верхнє, нижнє поля - 20 мм, ліве поле - 25 мм, праве поле - 15 мм;

відступ 1-ї строки абзацу 1,25 см, інтервал до абзацу та після абзацу 0;

обсяг роботи – 16-20 сторінок тексту (без титульного аркуша, сторінок з планом та літературою);

мова – українська;

#### *Структура ДКР:*

титульний аркуш,

план роботи,

вступ,

основна частина,

висновки,

список літератури 8-12 джерел (активні посилання по тексту).

## 6. Самостійна робота студента

Підготовка до практичних занять, виконання домашньої контрольної роботи.

Самостійна робота студента (52 години) передбачає самостійне вивчення тем курсу, підготовку до аудиторних занять та контрольних заходів.

Розподіл годин СРС: підготовка до практичних занять – 20 годин; підготовка до ДКР – 30 годин; підготовка до заліку – 2 години.

## Політика та контроль

### 7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Система вимог, що ставляться перед студентом:

Правила поведінки на заняттях: дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності.

- політика дедлайнів та перескладань: у студентів є можливість двох перескладань
- інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам

Університету:

- політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки студентів і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

### 8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

#### 1. Виконання тестових завдань на практичному занятті

На практичному занятті кожне тестове завдання з 20-ти тестів оцінюється в 2 бали.

*Максимальна кількість балів за тестові завдання – 40 балів.*

#### 2. Домашня контрольна робота

Виконується реферативна робота за запропонованою тематикою

*Максимальна оцінка – 60 балів.*

Остаточна оцінка опанування студентом освітнього компонента оцінюється за результатом його роботи протягом семестру з переведенням його рейтингових балів до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

*Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів!*

Підсумковий контроль – залік.

Якщо за результатами роботи у семестрі студент набрав менше ніж 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то йому надається можливість виконати *залікову контрольну роботу*, а його попередній рейтинг анулюється.

Залікова контрольна робота проводиться у формі тестування. Студенту пропонується інтегральний тест, що містить 50 питань, кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали.

*Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.*

Отримані студентом бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

Таблиця 1. Відповідність рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою

Рейтингові бали студента	Оцінка за університетською шкалою
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
< 60	Незадовільно

## **9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)**

Під час проходження навчального матеріалу з навчальної дисципліни передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі.

### **Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):**

#### **Складено:**

в.о. завідувача кафедри технологій оздоровлення і спорту, канд.пед.наук, доцент, Бойко Ганна Леонідівна

канд.пед.наук, доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту Новицький Юрій Володимирович

канд.наук з фіз. вих. і спорту, ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Дакал Наталія Адамівна

**Ухвалено** кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 5 від 01.12.2021 р.)

**Погоджено** Методичною радою університету (протокол № 3 від 27.01.2022 р.)