

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

Воробйова С. В., Богатов А. О.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ І
ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНЕ ПЛАВАННЯ»**

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

УДК: 796:797.21/.22(07)

*Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського» (протокол №__ від _____ 2024 р.).*

Рецензенти:

Ганчар І. Л. – доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання та спорту Національного університету «Одеська політехніка».

Дразіна Є. В. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Воробйова С. В., Богатов А. О.

Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спортивне плавання» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Одеса: Університет Ушинського, 2024. 39 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спортивне плавання» містять вимоги до знань і вмінь здобувачів 2 року навчання, набутих у процесі вивчення дисципліни, плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, перелік питань до іспиту, приблизну тематику індивідуального навчально-дослідного завдання, рекомендовану літературу.

Рекомендовано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2024
© Воробйова С. В.
© Богатов А. О.

ЗМІСТ

1.	Пояснювальна записка	4
2.	Зміст навчальної дисципліни	7
3.	Теми практичних занять	10
4.	Методичні рекомендації до проведення практичних занять	11
5.	Методичні рекомендації до організації самостійної роботи	15
6.	Індивідуальне навчально-дослідне завдання	16
7.	Критерії оцінювання	20
8.	Тестові завдання для самоконтролю	29
9.	Питання до іспиту	33
10.	Схема нарахування балів та шкала оцінювання	37
11.	Список рекомендованої літератури	38

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Мета навчальної дисципліни «Спортивне плавання»: підготовка фахівців з фізичної культури і спорту з лідерськими і творчими навичками, здатними приймати виклики сьогодення, вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності, використовуючи сучасні методи і технології навчання. Підготовка фахівців, які можуть самостійно і творчо вирішувати професійні завдання педагогічної, організаційної і наукової діяльності; формування у студентів системи знань, умінь і навичків у практичному використанні та викладанні оздоровчого, спортивного і прикладного плавання; мотивування студентів до оволодіння та постійного підвищення теоретичних знань, аналітичного мислення, техніко-тактичних і рухливих навичок зі спортивного, оздоровчого та прикладного плавання; залучення студентів на протязі їхньої педагогічної діяльності до процесу навчання плаванню різних вікових груп населення, розвитку їхніх фізичних, морально-вольових якостей; вивчення питань з організації і проведення змагань зі спортивного плавання.

Очікувані програмні результати навчання:

ПРН 05. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 08. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН 22. Організовувати і забезпечувати навчально-тренувальний процес з спортивного, оздоровчого і прикладного плавання.

Очікувані результати навчання дисципліни. У наслідок вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен:

знати:

- основи техніки плавання, техніку спортивних способів плавання, стартів, поворотів;
- методи і засоби навчання плаванню;
- основні закономірності навчання плаванню різних груп населення;

- особливості підготовки, організації та обладнання для проведення ігор та розваг на воді, оздоровчих і тренувальних занять, змагань з плавання, фізкультурно-оздоровчих заходів, празників;
- методику педагогічного контролю та самоконтролю за самопочуттям, фізичним та психічним станом плавців;
- правила змагань та обов'язки суддівської колегії при проведенні змагань з плавання;
- техніку прикладних способів плавання, пірнання, прийоми рятування та першої медичної допомоги;

вміти:

- самостійно організовувати проведення ігор, підготовку та розваг на воді, оздоровчих і тренувальних занять, спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів, празників;
- планувати заняття, складати конспект та самостійно проводити заняття з розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості плавця;
- здійснювати контроль за самопочуттям, фізичним та психічним станом плавців;
- виконувати прийоми рятування потоплюючих та надання першої медичної допомоги;
- у процесі занять концентрувати увагу на позитивні емоції, націлювати плавців на самопізнання та самовдосконалення.

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти в контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати такі компетентності:

Інтегральна компетентність: Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК 01. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 04. Здатність працювати в команді.

ЗК 09. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові) компетентності:

СК 02. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

СК 15. Здатність до організації навчально-тренувального процесу з плавання та забезпечення зміцнення здоров'я різних груп населення засобами плавання.

2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Методика навчання техніки спортивних способів плавання

Тема 1. Вправи, щодо навчання техніки спортивного плавання.

Їх послідовність виконання на суші та у воді

Комплекс вправ. Підготовчі вправи, спрямовані на засвоєння водного середовища. Підготовчі вправи на ознайомлення з фізичними властивостями води. Навчальні стрибки у воду. Загально-розвиваючі і спеціальні фізичні вправи у плаванні.

Тема 2. Методи і засоби навчання техніки спортивного плавання.

Методика навчання виконанню стартів і поворотів у естафетному і комплексному плаванні. Спеціальні вправи у воді

Поняття техніки спортивного плавання. Загальні вимоги до техніки плавання. Основні принципи, методи та засоби техніки спортивного плавання. Показники раціональної техніки спортивного плавання. Вибір та послідовність навчання спортивним способам плавання. Виконання стартів і поворотів в естафетному і комплексному плаванні. Класифікація спеціальних вправ у воді.

Тема 3. Вдосконалення техніки комплексного плавання

Порядок стилів плавання в комплексному плаванні. Дистанції змагань комплексного плавання. Особливості сучасної техніки комплексного плавання. Ефективність методики комплексного плавання. Допоміжні вправи, що використовуються для вдосконалення техніки комплексного плавання. Класифікація помилок при комплексному плаванні.

Змістовий модуль 2. Організація та планування занять з плавання у дошкільних закладах, загальноосвітніх школах та дитячих таборах

Тема 4. Організація та планування занять з плавання у дошкільних закладах

Розклад занять. Правила поведінки в басейні. Вимоги до спортивного одягу. Вправи на суші і на воді. Індивідуальні та групові заняття у басейні.

Зовнішні чинники, які впливають на процес навчання плаванню. Підготовча, основна і заключна частини заняття. Основні плавальні навички. Методика проведення ігор для дошкільнят.

Тема 5. Організація та планування занять з плавання у загальноосвітніх школах

Загальні положення. Вимоги і норми шкільної програми. Вікові особливості. Форми занять з плавання в школі. Урок з плавання. Тренувальні заняття. Змагання з плавання в школі. Види занять з плавання в школі. Інвентар для занять плаванням в школі. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів. Ігри для дітей шкільного віку. Естафети.

Тема 6. Організація та планування занять з плавання у дитячих таборах.

Організація місць для занять з плавання на відкритих водоймищах.

Обладнання і інвентар

Завдання роботи з плавання в оздоровчому таборі. Комплектування груп навчання. Організація роботи з плавання в оздоровчому таборі. Документація з плавання в таборі. Правила безпеки під час проведення занять з плавання. Форми проведення занять з плавання в оздоровчому таборі. Інвентар для проведення занять з плавання в таборі. Секції і гуртки плавання в таборі. Масові купання в таборі. Організація та проведення свята «Нептуна».

Тема 7. Вдосконалення техніки спортивних способів плавання, стартів поворотів

Техніка виконання стартів. Старт з тумбочки. Початкове положення при старті з тумбочки. Старт з води. Техніка виконання поворотів. Відкриті та закриті повороти. Поворот «маятником».

Тема 8. Педагогічний контроль при проведенні занять з плавання

Мета, об'єкт і види контролю з плавання. Педагогічні принципи з фізичного виховання в плаванні. Вимоги до показників, що використовуються для контролю занять з плавання. Педагогічний контроль різних сторін підготовленості спортсменів в плаванні. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень з плавання.

Змістовий модуль 3. Прикладне плавання

Тема 9. Техніка прикладних способів плавання

Основи прикладного плавання. Плавання на боці. Брас на спині. Плавання в різних умовах. Плавання в одязі. Переміщення у воді з предметами. Допомога плавцю, який втопився. Плавання в складних умовах. Судоми при плаванні. Відпочинок у воді різними способами. Подолання плаванням водних перешкод. Плавання з допоміжними засобами. Засоби, які збільшують ефективність плавання.

Тема 10. Техніка пірнання у довжину та глибину

Поняття «пірнання». Допоміжні заходи при навчанні пірнанню. Види пірнання. Пірнання вниз ногами. Пірнання вниз головою. Пірнання в довжину. Пірнання способом брас. Пірнання способом кроль. Пірнання способом батерфляй. Пірнання способом кроль на спині.

Тема 11. Організація рятувальної служби. Обов'язки відповідальних осіб при організації місць занять та купання дітей у таборах

Особливості організації рятувальної служби на воді. Правила поведінки на воді і вимоги безпеки. Обов'язки відповідальних осіб при організації місць занять та купання дітей. Правила безпеки на заняттях плаванням в таборі.

Тема 12. Рятування та надання долікарської допомоги потопаючим

Попередження нещасних випадків на воді. Рятування потопаючого. Звільнення від захоплень попереду. Звільнення від захоплень позаду. Транспортування потопаючого. Надання першої допомоги при нещасному випадку на воді. Правила запобігання нещасних випадків на воді.

3. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ теми	Назва теми Форма заняття
1.	<i>Практичне заняття.</i> Вправи, щодо навчання техніки спортивного плавання. Їх послідовність виконання на суші та у воді
2.	<i>Семінар.</i> Методи і засоби навчання техніки спортивного плавання. Методика навчання виконанню стартів і поворотів у естафетному і комплексному плаванні. Спеціальні вправи у воді
3.	<i>Семінар.</i> Вдосконалення техніки комплексного плавання
4.	<i>Практичне заняття.</i> Організація та планування занять з плавання у дошкільних закладах
5.	<i>Практичне заняття.</i> Організація та планування занять з плавання у загальноосвітніх школах
6.	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Організація та планування занять з плавання у дитячих таборах. Організація місць для занять з плавання на відкритих водоймищах. Обладнання і інвентар
7.	<i>Практичне заняття.</i> Вдосконалення техніки спортивних способів плавання, стартів поворотів
8.	<i>Рольова гра.</i> Педагогічний контроль при проведенні занять з плавання
9.	<i>Семінар-практикум.</i> Техніка прикладних способів плавання
10.	<i>Практичне заняття.</i> Техніка пірнання у довжину та глибину
11.	<i>Круглий стіл.</i> Організація рятувальної служби. Обов'язки відповідальних осіб при організації місць занять та купанні дітей у таборах
12.	<i>Практичне заняття.</i> Рятування та надання долікарської допомоги потопаючим. Контрольна робота

4. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття. Вправи, щодо навчання техніки спортивного плавання. Їх послідовність виконання на суші та у воді

Питання до обговорення:

1. Дайте характеристику вправ для оволодіння технікою плавання спортивними способами.
2. Яка відмінність вправ для різних стилів плавання?
3. Яка послідовність виконання вправ на суші та у воді?

Практичне завдання:

Описати вправи, що застосовуються для оволодіння технікою плавання: способом на спині (на суші та у воді); вільним стилем (на суші та у воді); брасом (на суші та у воді); батерфляй (на суші та у воді).

Семінар. Методи і засоби навчання техніки спортивного плавання. Методика навчання виконанню стартів і поворотів у естафетному і комплексному плаванні. Спеціальні вправи у воді

Питання до обговорення:

1. Які ви знаєте методи і засоби навчання техніки спортивного плавання?
2. Які ви знаєте повороти при плаванні різними способами?
3. Яка методика навчання техніки виконання стартів?
4. Які ви знаєте спеціальні вправи у воді?

Практичне завдання:

Розробіть рекомендації про спеціальні вправи у воді. Обговорити їх ефективність використання.

Семінар. Вдосконалення техніки комплексного плавання

Питання до обговорення:

1. Дайте характеристику комплексному плаванню?
2. Які дистанції існують у комплексному плаванні?
3. В якій послідовності використовуються стилі плавання при комплексному плаванні?

Практичне завдання:

Описати правила подолання дистанцій комплексним плаванням.

Практичне заняття. Організація та планування занять з плавання у дошкільних закладах

Питання до обговорення:

1. Які етапи навчання плавання в закладі дошкільної освіти?
2. Яка тривалість занять з плавання у дошкільних закладах?
3. Яка структура проведення занять з плавання у дошкільних закладах?

Практичне завдання:

Описати обов'язки інструктора з плавання в закладах дошкільної освіти.

Практичне заняття. Організація та планування занять з плавання у загальноосвітніх школах

Питання до обговорення:

1. Які етапи навчання плавання у загальноосвітніх школах?
2. Яка тривалість занять з плавання у загальноосвітніх школах?
3. Яка структура проведення занять з плавання у загальноосвітніх школах?

Практичне завдання:

Описати обов'язки інструктора з плавання в загальноосвітніх школах.

Вирішення практичних завдань. Організація та планування занять з плавання у дитячих таборах. Організація місць для занять з плавання на відкритих водоймищах. Обладнання і інвентар

Питання до обговорення:

1. Які завдання вирішуються в процесі роботи з плавання в оздоровчому таборі?
2. Як вибрати місце для проведення занять з плавання в оздоровчому таборі?
3. Як комплектуються групи навчання в умовах оздоровчого табору?
4. Як провести перевірку плавальної підготовленості дітей в умовах відкритого водоймища?
5. Як підібрати і підготувати помічників інструктора з плавання?
6. Яку документацію повинен мати інструктор з плавання?

7. Назвіть основні міри безпеки при проведенні занять з плавання на відкритих водоймищах.

Практичне завдання:

Скласти орієнтовний список необхідного інвентарю для проведення занять з плавання в оздоровчому таборі.

Практичне заняття. Вдосконалення техніки спортивних способів плавання, стартів поворотів

Питання до обговорення:

1. Які особливості виконання поворотів при плаванні кролем на грудях?
2. Які особливості виконання поворотів при плаванні брасом та батерфляєм?
3. Які особливості виконання поворотів при плаванні на спині?
4. Які особливості виконання поворотів у комплексному плаванні?

Практичне завдання:

Описати типові помилки під час виконання стартів.

Рольова гра. Педагогічний контроль при проведенні занять з плавання

Питання до обговорення:

1. Які завдання, форми і методи педагогічного контролю ви знаєте?
2. Як проводити лікарсько-педагогічне спостереження за умовами проведення занять з плавання?
3. Як проводити педагогічний контроль за проведенням спортивно-масових заходів з плавання?

Практичне завдання:

Підготувати зразок заповнення листку здоров'я учнів (класу). На прикладі своїх однокласників (однокурсників).

Семінар-практикум. Техніка прикладних способів плавання

Питання до обговорення:

1. Коли застосовується плавання на боці?
2. Чому не застосовують на змаганнях брас на спині?
3. Що головне при плаванні в різних умовах?

4. Плавання з допоміжними засобами, яке практичне застосування?

Практичне завдання:

Описати головне значення прикладного плавання.

Практичне заняття. Техніка пірнання у довжину та глибину

Питання до обговорення:

1. Що таке пірнання? Які бувають види пірнання?
2. Коли і де заборонено пірнання?

Практичне завдання:

Описати міри безпеки під час пірнання у довжину та глибину.

Круглий стіл. Організація рятувальної служби. Обов'язки відповідальних осіб при організації місць занять та купання дітей у таборах

Питання до обговорення:

1. Що таке системні заходи?
2. Як можна запобігти нещасним випадкам на воді?
3. Які обов'язки відповідальних осіб при організації місць занять та купання дітей у таборах?

Практичне завдання:

Розробити рекомендації про використання рятувального інвентарю, що застосовується при рятуванні потопуючого (рятувальний круг, куля, «кінець Александрова»).

Наглядно продемонструвати та обговорити їх ефективність використання.

Практичне заняття. Рятування та надання долікарської допомоги потопуючим

Питання до обговорення:

1. Як надається перша медична допомога потерпілому?
2. Які переваги того чи іншого способу штучного дихання?

Практичне завдання:

Вклеїти малюнки способів звільнення від захватів потопуючого.

5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Завдання самостійної роботи №1:

1. Назвіть основні завдання навчання плаванню.
2. Що є основою для вибору способу плавання при початковому навчанні плаванню?
3. Як здійснюється комплектування учбових груп з урахуванням віку і рівня плавальної підготовленості тих, хто займається?
4. Які завдання вирішуються шляхом використання загальнорозвиваючих, спеціальних і імітаційних фізичних вправ на заняттях плаванням?
5. Помилки, що виникають при навчанні техніці плавання; їх попередження і виправлення.

Завдання самостійної роботи №2:

1. Розкажіть про вимоги, що пред'являються до вибору місця для проведення занять по плаванню на відкритих водоймах.
2. Яких вимог необхідно дотримуватися, щоб забезпечити безпеку на заняттях по плаванню?
3. Які особливості підготовки положення про змагання з плаванням?
4. Як організувати і провести шкільні змагання по плаванню?
5. Перерахуйте основні обов'язки членів суддівської колегії.

Завдання самостійної роботи №3:

1. Розкажіть про техніку плавання способом брас на спині.
2. Розкажіть про техніку плавання способом на боці
3. Які способи пірнання використовуються при поганій та хорошій видимості під водою?
4. Розкажіть про способи занурення у воду.
5. Розкажіть про транспортування потерпілого з використанням плавання на спині та на боці.

6. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ

Підготувати доповідь на електронному і паперовому носіях, виступити на семінарському занятті (протягом семестру).

ПРИБЛИЗНА ТЕМАТИКА ДОПОВІДІ (за вибором)

№ з/п	Теми (за вибором)
1.	Методика навчання плаванню на суші
2.	Методика початкового навчання плаванню в воді
3.	Характеристика спортивного плавання
4.	Характеристика прикладного плавання
5.	Характеристика ігрового плавання
6.	Характеристика синхронного плавання
7.	Оздоровче значення плавання
8.	Характеристика техніки плавання кролем на грудях
9.	Характеристика техніки плавання кролем на спині
10.	Характеристика техніки плавання брасом
11.	Характеристика техніки плавання батерфляєм
12.	Характеристика комплексного плавання
13.	Характеристика стартів в плаванні, види стартів
14.	Характеристика поворотів в плаванні, види поворотів
15.	Аналіз техніки «відкритих» поворотів, методика навчання
16.	Аналіз техніки «закритих» поворотів, методика навчання
17.	Аналіз техніки «швидкісних» поворотів, методика навчання
18.	Загальна характеристика прикладного плавання, його зміст
19.	Аналіз техніки пірнання в довжину, методика навчання
20.	Аналіз техніки пірнання в глибину, методика навчання
21.	Техніка безпеки на заняттях пірнанням
22.	Організація рятувальної служби на воді, характеристика рятувального інвентарю

23.	Спасіння потопаючого (техніка заходження в воду, підливання до потопаючого, звільнення від захватів)
24.	Спасіння потопаючого (техніка транспортування страждаючого на воді, надання першої допомоги)
25.	Техніка основних видів штучного дихання, непрямого масажу серця
26.	Техніка подолання водних перешкод
27.	Загальна характеристика гри «водне поло»
28.	Техніка виконання основних елементів та прийомів гри в «водне поло»
29.	Загальна характеристика стрибків у воду з вишки та трампліна
30.	Класифікація стрибків в воду з трампліна
31.	Характеристика основних форм навчання плаванню в школі та інших навчальних закладах
32.	Особливості формування рухових навичок в плаванні
33.	Організація роботи з плавання в школі
34.	Організація роботи з плавання на природних водоймищах
35.	Техніка безпеки на заняттях з плавання в плавальних басейнах
36.	Техніка безпеки на заняттях з плавання на природних водоймищах
37.	Гігієнічні вимоги до місць занять з плавання
38.	Улаштування плавальної бази на природних водоймах
39.	Організація роботи з плавання в шкільних (дошкільних) оздоровчих таборах
40.	Організація та проведення змагань у плаванні. Зміст положення про змагання
41.	<i>Тема запропонована здобувачем</i>

Вимоги до оформлення роботи

Обсяг роботи – 8-12 комп'ютерного тексту формату А4. Робота має відповідати таким вимогам: шрифт Times New Roman; кегль 14; креслення звичайне; відстань між рядками 1,5 інтервали; відступ 1,25 см.

Текст роботи розміщується на аркуші з дотриманням таких розмірів полів: з лівого боку – не менше ніж 20 мм, з правого – не менше ніж 10 мм, зверху та знизу – не менше ніж 20 мм. Таблиці, графіки, рисунки або цифрові дані повинні супроводжуватися посиланнями на першоджерело (номер позначається в дужках, вказує на порядок переліку літератури, що використовується). Посилання мають містити сторінку, з якої було взято дані (наприклад, [7, с. 85]).

Рекомендації щодо виконання ІНДЗ

1. Обрати одну тему з рекомендованого переліку
2. Підібрати необхідну літературу, вивчити та проаналізувати її.
3. Висвітлити концептуальні теоретичні дослідження стосовно обраного питання. Під час виконання даного етапу студент повинен глибоко і всебічно розкрити зміст обраного питання, проаналізувати декілька літературних джерел, різні підходи, навести приклади.

Студент повинен глибоко і всебічно висвітлити актуальність проблеми. Особливу увагу слід приділити дискусійним питанням. Якщо в літературі відсутня єдина точка зору з питань, які досліджуються, слід навести думки кількох авторів, дати їх критичну оцінку та висловити свої міркування з даних питань. Це допоможе більш глибокому засвоєнню матеріалу. Навчальну літературу з вибраного теоретичного питання студент добирає як за рекомендованим списком літератури, так і самостійно.

Особливу увагу слід звернути на періодичні наукові видання. Зібраний, вивчений і опрацьований матеріал з певного теоретичного питання має викладатися логічно, може бути поділений на кілька пунктів і підпунктів. Доцільним є використання наочного матеріалу: таблиць, рисунків, діаграм тощо.

**ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН
ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ,
НЕ ДОПУСКАТИ АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ.**

Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

Види академічного плагіату:

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;
- подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есеїв тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

7. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	Бали	Критерії
Практичні завдання	0 балів	Здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про предмет вивчення, неаргументовано висловлює думку. Використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконує практичне завдання за умови сторонньої допомоги.
	1 бал	Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, виконуючи практичні завдання; аналізує, робить висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але припускається неточностей. Здобувач самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Виконане завдання у цілому відповідає вимогам, хоча має незначні огріхи.
	2 бали	Здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні практичних завдань. Самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичне завдання. Не припускається помилок при його виконанні. Здобувач виступає експертом практичного завдання, що виконали однокурсники.
Самостійна робота	0 балів	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; виконує елементарні прийоми практичних завдань.

	1 бал	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених вимог, при їх виконанні потребує систематичної допомоги викладача.
	2 бали	Здобувач самостійно і логічно відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади; володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; самостійно виконує практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій; практичні завдання мають окремі помилки; користується необхідними навчально-методичними матеріалами.
	3 бали	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацією у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання.
Контрольна робота	0-1 балів	Здобувач не менше ніж на 50% контрольних завдань надав правильну відповідь.
	2-4 балів	Здобувач на 51% - 70% контрольних завдань надав правильну відповідь.

	5-7 балів	Здобувач на 71% - 90% контрольних завдань надав правильну відповідь.
	8-10 балів	Здобувач на 91% - 100% контрольних завдань надав правильну відповідь.
Індивідуальне навчально-дослідне завдання (доповідь)	0-1 балів	Завдання не виконано; доповідь має компеллятивний характер; висловлювання не відповідає (за змістом і формою) вимогам. Презентація відсутня.
	2-4 балів	Зміст доповіді відповідає заявленій темі, проте тема розкрита частково. Наведені дані і факти обґрунтовують чи ілюструють сформульовані тези частково (не більше 3 зауважень). Достовірність інформації у доповіді має зауваження щодо двох вимог з трьох (точності, обґрунтованості, наявності посилань на джерела первинної інформації). Робота характеризується змістовою цілісністю, зв'язністю і послідовністю викладу, допущено не більше 1 логічної помилки. Композиційна структура промови витримана. Недоліки спостерігаються під час аргументації основних положень, встановленні причинно-наслідкових зв'язків. Здобувач переважно дотримується лексичних, граматичних, стилістичних норм усного мовлення, проте припускається помилок різного характеру. Здобувач відчуває себе скуто, невпевнено і напружено. Ефективність промови невисока через відсутність контакту з аудиторією, недоцільне використання прийомів зацікавлення і утримання уваги слухачів, добір недостатньої кількості аргументів, небагатий арсенал лінгвістичних та екстралінгвістичних

		<p>засобів. Мультимедійна презентація значною мірою не відповідає вимогам: відсутній титульний слайд, список використаних джерел, відсутнє логічне завершення презентації у вигляді висновків, змістовного узагальнення. Створено так званий «реферат з малюнками», тобто використано слайди з текстовою інформацією, переписаною з підручників, посібників, інтернету, замість формулювання тез чи ключових, опорних слів та фраз. Порухення вимог щодо дизайну презентації: відсутність стильової єдності в оформленні всіх слайдів презентації; невідповідність кольору фону та тексту; невдалий вибір кольорової гами, використання в дизайні більше 3-х базових кольорів; використання шрифтів, що утруднюють сприйняття тексту; відсутність відступів від краю слайду (поля). Наявність граматичних помилок.</p>
	<p>5-7 балів</p>	<p>Зміст доповіді відповідає заявленій темі, проте тема розкрита не повно / наявні фрагменти, які не відповідають темі. Наведені дані і факти обґрунтовують чи ілюструють сформульовані тези частково (не більше 2 зауважень). Достовірність інформації у доповіді має зауваження щодо однієї з вимог (точності, обґрунтованості, наявності посилань на джерела первинної інформації). Здобувач демонструє сформованість умінь і навичок правильного (не більше 2 помилок) і переконливого мовлення, володіє навичками доцільної побудови промови, аргументованого</p>

		<p>доведення тез, проте відтворює завчений текст, не враховуючи особливості усного мовлення, обмежено послуговується ораторськими прийомами зацікавлення і утримання уваги слухачів, втрачає контакт з аудиторією. Засоби виразності використовуються не завжди доцільно. Під час виступу здобувач почувається достатньо впевнено. Не дотримано всіх вимог до створення мультимедійної презентації: спостерігається незначна інформаційна надмірність тексту презентації, чи/та перевантаженість ілюстративним матеріалом. Ілюстрації та графічні елементи органічно доповнюють текст, проте є незначні недоліки дизайну презентації.</p>
	8-10 балів	<p>Зміст доповіді відповідає заявленій темі. Здобувач глибоко, повно й обґрунтовано розглядає предмет дослідження, посилається на джерела первинної інформації, подає узагальнення альтернативних теоретичних підходів в межах досліджуваної проблеми. Наведені дані й факти адекватно обґрунтовують чи ілюструють тези доповіді. Текст характеризується цілісністю та композиційною грамотністю. Використано достатній обсяг високоякісних інформаційних джерел. Здобувач демонструє вміння будувати розгорнутий монолог з фахової проблематики, логічно, правильно, точно, етично й емоційно висловлювати думку відповідно до змісту, умов комунікації й адресата, застосовуючи основні закони риторики і прагнучи</p>

	<p>при цьому виробити індивідуальний стиль. Студент володіє технікою і культурою мовлення, демонструє слухачам процес зародження і розвитку думки, використовує цитування, прийоми драматизації виступу, вдало імпровізує. Доповідь викликала велике зацікавлення й жваве обговорення у студентському середовищі, наявні позитивні коментарі. Навчальна презентація виконана з дотриманням усіх вимог: наявні усі структурні елементи; інформацію ретельно структуровано, представлено лаконічно, максимально інформативно, дотримано принципів науковості, послідовності у відборі текстового матеріалу; гармонійний дизайн; дотримано правил використання шрифтів, кольорового поєднання, стильової єдності оформлення; ілюстрації відповідають змісту презентації; дотримано норм літературної мови. Презентація вповні ілюструє й унаочнює доповідь.</p>
--	--

Критерії оцінювання підсумкового контролю (екзамен)

Для навчальної дисципліни «Спортивне плавання» за навчальним планом передбачає підсумковий контроль у формі усного екзамену, відводиться 20 балів. Здобувач вищої освіти може скласти екзамен, якщо кількість отриманих впродовж вивчення дисципліни балів не менше 40. Накопичені здобувачем бали під час вивчення навчальної дисципліни не анулюються, а сумуються. Оцінка за екзамен не може бути меншою за кількість накопичених ним балів.

Бали	Критерії
0 балів	Здобувач не відповідає на запитання.
1-5 балів	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; використовує елементарні прийоми виконання практичного завдання.
6-10 балів	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; виконує частину практичного завдання.
11-15 балів	Здобувач надає відповіді на запитання в цілому правильні, але здобувач припускається помилок у визначеннях. Здобувач робить власні висновки, наводить приклади практичного використання; виконує практичне завдання з незначними огріхами.
16-20 балів	Здобувач надає відповіді на запитання повні, обґрунтовані, логічно побудовані, з прикладами практичного використання; відповідаючи, здобувач розмірковує, робить власні висновки, виконує правильно практичне завдання.

Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90-100 А)	<p>Здобувач демонструє міцні знання навчального матеріалу в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, правильно й обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних нестандартних ситуаціях; реалізує теоретичні положення навчальної дисципліни в практичних завданнях.</p> <p>При виконанні практичних завдань проявляє вміння самостійно вирішувати поставлені завдання, активно включається в обговорення, відстоює власну точку зору в питаннях та рішеннях, що розглядаються.</p> <p>Оцінка нижче 100 балів обґрунтовується недостатнім розкриттям теоретичних питань навчальної дисципліни, або тим, що студент проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань.</p>
Добре (82-89 В)	<p>Здобувач демонструє знання, володіння матеріалом в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, робить на їхній основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати теоретичні положення при вирішенні практичних задач, але припускається несуттєвих помилок.</p> <p>При виконанні практичних завдань, здобувач самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких є незначною.</p>

<p>Добре (74-81 C)</p>	<p>Здобувач володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, знає основні теоретичні положення, що відповідають програмі навчальної дисципліни, аналізує можливі практичні ситуації та вирішує їх, але припускається помилок які усуває за підтримки з боку викладача або однокурсників.</p> <p>Помилки у відповідях не є системними, впевнено працює за алгоритмом.</p>
<p>Задовільно (64-73 D)</p>	<p>Здобувач розуміє основні положення навчальної дисципліни, котрі є визначальними і орієнтується у напрямі вирішення практичних завдань. Здобувач розуміє практичні завдання, має пропозиції щодо напрямку їх вирішення. Самостійно вирішує завдання за зразком, допускає значну кількість неточностей, помилок, котрі усуває під керівництвом викладача, підтримки з боку однокурсників.</p>
<p>Задовільно (60-63 E)</p>	<p>Здобувач поверхнево опанував навчальний зміст, передбачений програмою навчальної дисципліни, володіє основними положеннями на мінімально допустимому рівні.</p> <p>Виконання практичних завдань, формалізоване: є відповідність алгоритму, виконує практичні завдання за підтримки з боку викладача зі значними труднощами; демонструє нестійкі навички міжособистісної взаємодії.</p>
<p>Незадовільно (35-59 FX)</p>	<p>Здобувач має фрагментарні знання, опанував менше половини обсягу навчального змісту, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Відсутнє цілісне усвідомлення навчального матеріалу. Здобувач працює пасивно, практичні завдання виконує переважно з помилками, виправляє помилки лише при виконанні нескладних практичних завдань. Здобувач допускається до повторного складання іспиту.</p>

8. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. При якій температурі води дозволяється проводити заняття з учнями в басейні?

- а) 17-20°;
- б) 21-25°;
- в) 25-27°;
- г) 27-29°.

2. У якій формі проводяться заняття з дітьми дошкільного віку?

- а) у формі ігор;
- б) у формі уроків;
- в) у формі запливів.

3. Що є основним завданням підготовчих вправ у плаванні?

- а) досконале опанування технікою плавання різними способами;
- б) досягнення високих спортивно-технічних показників;
- в) допомога опануванню навичкою плавання та технікою спортивних способів плавання;
- г) підвищення функціональних можливостей організму.

4. Що не є різновидом прикладного плавання?

- а) рятування потопаючого;
- б) переправи вплав через водні перешкоди;
- в) спортивні стрибки у воду.

5. Якими способами рятує транспортує потерпілого?

- а) на животі та спині;
- б) на спині та боці;
- в) на лівому плечі та правому боці.

6. Які вимоги до проведення ігор на воді?

- а) кожна гра має свою задачу, гра повинна бути не складною;
- б) підготовчі;
- в) ковзання;
- г) пауза.

7. Які вправи використовуються для освоєння у водному середовищі?

- а) проливання на різні дистанції та гра у водне поло;
- б) занурення, «поплавок», «медуза», ковзання, ігри;
- в) ігри, стрибки у воду з бортика басейну, стрибки з тумбочки;
- г) плавання у неповній координації, занурення, стрибки.

8. Які вправи повинен виконати учень перед пірнанням?

- а) дихальні;
- б) підготовчі;
- в) ковзання.

9. Які завдання ігор для ознайомлення з властивостями води?

- а) знайомство з щільністю води;
- б) знайомство з властивостями води, щільністю води, опором води;
- в) знайомство з найпростішими вправами;
- г) знайомство з підготовчими вправами.

10. В якій послідовності здійснюється навчання зануренню та диханню?

- а) від одноразового виконання до серійного, від нетривалої затримки до тривалої;
- б) у послідовній;
- в) поперемінній;
- г) послідовно-перемінній.

11. За який період можна подолати страх водобоязні?

- а) якщо правильно виконувати методику навчання, то за 5-6 занять;
- б) за 1 місяць;
- в) за 2 місяці;
- г) за пів року.

12. З яких вправ розпочинається навчання плаванню?

- а) вправи на оволодіння технікою спортивних способів плавання;
- б) вправи на оволодіння технікою прикладного плавання;
- в) вправи на освоєння у водному середовищі.

13. Що входить до початкового навчання плавання?

- а) підготовчі вправи, звикання до води та вправи для вивчення полегшених способів плавання;
- б) підготовчі вправи;
- в) основні вправи;
- г) заключні вправи.

14. Які існують форми позакласної роботи з плавання?

- а) секції, гуртки, шкільні змагання, свята;
- б) групи плавання ДЮСШ, секції товариств, відомств, клубів;
- в) урок фізкультури, рухливі перерви. Фізкультурні хвилинки на уроках;
- г) ранкова гімнастика, змагання на першість міста.

15. Які методи застосовуються на етапі початкового розучування рухової дії?

- а) методи наочної демонстрації;
- б) методи строго регламентованої вправи;
- в) методи вивчення вправи в цілому;
- г) методи строго регламентованої вправи, методи вивчення вправи в цілому.

16. Як називається основний документ при організації та проведенні змагань по плаванню?

- а) положення про змагання;
- б) протокол змагань;
- в) стартовий протокол.

17. Що входить у обов'язки судді з техніки плавання?

- а) приймає рішення при порушеннях;
- б) слідкує за тим, щоб усі учасники пропливли дистанцію повністю і правильним способом;
- в) слідкує за порушеннями;
- г) записує перед стартом.

18. Які завдання вирішуються на заняттях з плавання?

- а) освітні, оздоровчі, виховні;

- б) освітні;
- в) оздоровчі;
- г) виховні.

19. Які обов'язки судді-інформатора?

- а) фіксує час на вказаній йому дорожці;
- б) інформує про порядок виходу;
- в) інформує про результати запливів та порядок виходу;
- г) заносить дані в протоколи та підводить підсумки.

20. Які обов'язки судді-секундометриста?

- а) фіксує час на вказаній йому дорожці;
- б) заносить дані в протоколи та підводить підсумки;
- в) інформує про результати запливів та порядок виходу;
- г) інформує про порядок виходу.

9. ПИТАННЯ ДО ІСПИТУ

1. Визначення предмета плавання, його зміст
2. Значення плавання
3. Місце плавання в системі фізичного виховання України
4. Плавання в єдиній спортивній кваліфікації України
5. Виникнення плавання, основні етапи його розвитку
6. Плавання в системі фізичного виховання стародавніх греків і римлян
7. Перші школи плавання
8. Плавання в роки другої світової війни
9. Досягнення українських плавців на світовій арені
10. Сучасний стан плавання на Україні
11. Сучасний стан спортивного плавання за кордоном
12. Плавання в програм Олімпійських ігор, першостях світу і Європи
13. Поняття «техніка плавання», фактори, які визначають техніку плавання
14. Властивості води, статичне плавання
15. Дії сил на тіло в воді при статичному плаванні. Закон Архімеда
16. Питома вага і плавучість людського тіла, причини їх коливання
17. Методика визначення плавучості тіла
18. Рівновага тіла в воді. Загальний центр ваги тіла і загальний центр його плавучості
19. Методика визначення рівноваги в воді
20. Значення плавучості і рівноваги тіла для обґрунтування техніки спортивного плавання
21. Динамічне плавання, дії сил на тіло при динамічному плаванні
22. Закон рівності сил дії та проти водії при динамічному плаванні, реакція опори як основної умови динамічного плавання
23. Опір води, який виникає при динамічному плаванні, його загальна формула
24. Обтічність тіла – опір форми та хвиле виникнення
25. Підйомна сила і сила тяги в плаванні

26. Використання опору води для утворення підйомної сили і сили тяги
27. Анатомічна будова людини та її вплив на техніку плавання
28. Форма і характер робочих і підготовчих рухів в плаванні
29. Вплив фізіологічних функцій на техніку плавання
30. Темп і ритм рухів в плаванні «крок плавця»
31. Методика початкового навчання плаванню, етапи навчання
32. Методика навчання плаванню на суші
33. Методика початкового навчання плаванню в воді
34. Характеристика спортивного плавання
35. Характеристика прикладного плавання
36. Характеристика ігрового плавання
37. Характеристика синхронного плавання
38. Оздоровче значення плавання
39. Загальна характеристика техніки плавання кролем на грудях
40. Аналіз техніки рухів ногами в кролі на грудях, методика навчання
41. Аналіз техніки рухів рук та дихання в кролі на грудях, методика навчання
42. Аналіз техніки загальної координації в кролі на грудях, методика навчання
43. Аналіз техніки рухів ногами в кролі на спині, методика навчання
44. Аналіз техніки рухів рук та дихання в кролі на спині, методика навчання
45. Аналіз техніки загальної координації в кролі на спині, методика навчання
46. Аналіз техніки рухів ногами в брасі, методика навчання
47. Аналіз техніки рухів рук та дихання в брасі, методика навчання
48. Аналіз техніки загальної координації в брасі, методика навчання
49. Аналіз техніки рухів ногами і тулуба в батерфляй, методика навчання
50. Аналіз техніки рухів рук і дихання в батерфляй, методика навчання
51. Аналіз техніки загальної координації в батерфляй, методика навчання
52. Загальна характеристика комплексного плавання, техніка переходу з виду плавання на інший вид
53. Загальна характеристика стартів в плаванні, види стартів

54. Аналіз техніки старту з тумбочки (фази старту), методика навчання
55. Аналіз техніки «старту з води» (за фазами), методика навчання
56. Загальна характеристика поворотів в плаванні, види поворотів
57. Аналіз техніки «відкритих» поворотів, методика навчання
58. Аналіз техніки «закритих» поворотів, методика навчання
59. Аналіз техніки «швидкісних» поворотів, методика навчання
60. Послідовність вивчення техніки спортивних способів плавання
61. Характеристика основних схем вивчення спортивних способів плавання
62. Загальна характеристика прикладного плавання, його зміст
63. Аналіз техніки пірнання в довжину, методика навчання
64. Аналіз техніки пірнання в глибину, методика навчання
65. Спортивні способи плавання та їх елементи застосування при пірнанні
66. Техніка безпеки на заняттях пірнанням
67. Організація рятувальної служби на воді, характеристика рятувального інвентарю
68. Техніка та методика застосування рятувального інвентарю
69. Спасіння потопуючого (техніка заходження в воду, підливання до потопуючого, звільнення від захватів)
70. Спасіння потопуючого (техніка транспортування страждаючого на воді, надання першої допомоги)
71. Техніка основних видів штучного дихання, непрямого масажу серця
72. Техніка подолання водних перешкод
73. Техніка подолання водних перешкод (в одязі та без неї) за допомогою підтримуючих засобів
74. Загальна характеристика гри «водне поло»
75. Техніка виконання основних елементів та прийомів гри в «водне поло»
76. Загальна характеристика стрибків у воду з вишки та трампліна
77. Класифікація стрибків в воду з трампліна
78. Характеристика основних форм навчання плаванню в школі та інших навчальних закладах

79. Особливості формування рухових навичок в плаванні
80. Методика проведення прав на суші та в воді
81. Урок з плавання його зміст
82. Організація роботи з плавання в школі
83. Організація роботи з плавання на природних водоймищах
84. Техніка безпеки на заняттях з плавання в плавальних басейнах
85. Техніка безпеки на заняттях з плавання на природних водоймищах
86. Оптимальні температурні режими повітря та води для проведення занять з плавання з особами різного віку. Режими перебування на сонці
87. Гігієнічні вимоги до місць занять з плавання
88. Улаштування плавальної бази на природних водоймах
89. Організація роботи з плавання в шкільних (дошкільних) оздоровчих таборах
90. Організація та проведення змагань у плаванні. Зміст положення про змагання

10. СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ ТА ШКОЛА ОЦІНЮВАННЯ

Розподіл балів, які отримують здобувачі за результатами поточного і підсумкового контролю (екзамен)

Поточний контроль (практичні заняття, самостійна робота, контрольні роботи, ІНДЗ тощо)			Підсумковий контроль (екзамен)	Сума
Модулі	Бали	Разом	0–20	0–100
Тема 1.	0-5	0-80		
Тема 2.	0-5			
Тема 3.	0-5			
Тема 4.	0-5			
Тема 5.	0-5			
Тема 6.	0-5			
Тема 7.	0-5			
Тема 8.	0-5			
Тема 9.	0-5			
Тема 10.	0-5			
Тема 11.	0-5			
Тема 12.	0-5			
ІНДЗ	0-10			
Контрольна робота	0-10			

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

11. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидорко О. Оздоровче плавання : навч. посіб. для студентів I–II рівнів вищої освіти. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.
2. Джуринський П. Б., Воробйова С. В. Теорія і методика викладання плавання : навч. посіб. для самостійної роботи здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, ОПП Середня освіта (Фізична культура), спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) 1 року навчання. Одеса : Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 209 с.
3. Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник / укл. : М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.
4. Райтаровська І. В., Шишкін О. П. Теорія і методика викладання плавання. Методичні рекомендації. КНТ : Кам'янець-Подільськ. 2019. 70 с.
5. Сіренко Р. Плавання : навч. посібник. Львів : Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 254 с.
6. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПШ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Дакал Н. А Хіміч І. Ю., Антонюк О. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Зубко В. В., Качалов О. Ю., Муравський Л. В. Київ: КПШ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 216 с.

Допоміжна

1. Воробйова С. В. Використання ігрового методу на заняттях з плавання з учнями спеціальної медичної групи. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Випуск 66. Київ, 2019. С. 19-21.
2. Грузевич І., Кізлевич Ю., Кропта Р., Романенко В. Історичний розвиток спортивного плавання у першому періоді ігор олімпіад сучасності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. №8. С.123-127.

3. Назаркевич Л. І. Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого шкільного віку: дис. канд.: 24.00.02. Львів, 2018. 159 с.
4. Пилипко О., Пилипко А. Взаємозв'язок морфофункціональних показників зі спортивним результатом у кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в плаванні вільним стилем на дистанціях різної довжини. *Слобожанський науково-спортивний вісник, № 5 (73)*. 2019. С. 82-87.
5. Плавання. Правила змагань. URL: <https://usf.org.ua/files/Documents/Pravilazmagan.pdf>
6. Політько О., Шейко Л. Особливості морфо-функціональних характеристик і фізичної підготовленості спринтерів 15–16 років, які спеціалізуються у різних способах плавання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. №1. С. 117–121.
7. Політько О., Лобойко А. Взаємозв'язок морфо-функціональних характеристик і фізичної підготовленості зі спортивними результатами плавців-спринтерів. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: збірник наукових праць*. 2019. С. 66-72.

Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт
URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт
URL : <http://odnb.odessa.ua/>
3. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт
URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>
4. Федерація плавання України : офіційний сайт
URL : <https://www.usf.org.ua/>