

ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»

Факультет здоров'я, фізичної культури і спорту
Кафедра фізичної культури і спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 20 Плавання з методикою викладання

Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський)
Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	Фізична культура і спорт

Рівне 2023 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Плавання з методикою викладання» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньою програмою «Фізична культура і спорт» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Розробник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Романова В.І.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури і спорту

Протокол № 1 від «28» серпня 2023 року

Завідувач кафедри Ж.Г. (Сотник Ж.Г.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «Фізична культура і спорт» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Гарант освітньої програми Ж.Г. (Сотник Ж.Г.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Схвалено навчально-методичною комісією факультету здоров'я, фізичної культури і спорту

Протокол № 1 від «29» серпня 2023 року

Голова В.І. (Романова В.І.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів –5	Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка	Обов'язковий компонент освітньої програми	
	Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт. Освітня програма: Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
		2-й	2-й
		4-й семестр	4-й семестр
		Лекції	
Змістових модулів 2	Рівень вищої освіти: бакалавр	10 год.	4 год.
Загальна кількість годин – 150		Практичні, семінарські	
		40 год.	12 год.
		Самостійна робота	
		100 год.	134 год
		залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою дисципліни «Плавання з методикою викладання» є набуття студентами теоретичних знань і практичних навиків, навчання техніки плавання спортивними способами, набуття вмінь самостійного тренування, оволодіння нетрадиційними формами проведення занять у воді з різними групами населення.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Плавання з МВ» є забезпечення теоретичної і практичної підготовки здобувачів вищої освіти до професійної діяльності, набуття студентами знань з теорії і методики викладання плавання, засвоєння теоретичних знань з методики навчання спортивним, початковим, та прикладним способам плавання; необхідними уміннями та навичками із основ техніки спортивного плавання, пірнання та засобів першої допомоги на заняттях з плавання.

Результатом вивчення навчальної дисципліни передбачає формування у здобувачів вищої освіти відповідно до освітньої професійної програми таких **компетентностей**:

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

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

ФК 15. Здатність організовувати спортивно-оздоровчі заняття для осіб з інвалідністю.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у здобувачів вищої освіти програмних результатів навчання:

ПРН 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН 11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту та адаптивної фізичної культури.

ПРН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПРН 22. Застосовувати знання, вміння та навички для проведення спортивно-оздоровчих занять з різними верстами населення, зокрема, з особами з інвалідністю.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Плавання як вид олімпійського спорту. Методика та техніка навчання початкового плавання.

Тема 1. Історія розвитку плавання. Місце і значення плавання в системі фізичного виховання в Україні

Історія розвитку плавання. Місце і значення плавання в системі фізичного виховання в Україні. Плавання як олімпійський вид спорту. Плавання в Україні.

Класифікація основних видів плавання. Характерні особливості плавання, як засобу фізичного виховання його виховне, оздоровче, прикладне та спортивне значення. Місце плавання в системі фізичного виховання в Україні. Техніка безпеки на заняттях з плавання.

Література: основна 1 – 22. Допоміжна : 1; 3; 7; 9; 17.

Тема 2. Принципи, методи та засоби навчання плаванню.

Система навчання плаванню. Принципи, правила і методи навчання. Особливості засвоєння знань, навичок виконання рухів. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості плавців.

Література: основна 1 – 22. Допоміжна : 2; 5; 7; 11; 18; 22; 28

Тема 3. Методика навчання початкового плавання.

Методика подолання фактора страху води. Підготовчі вправи звикання до води. Навчання диханню плавців-початківців. Методика прискореного навчання плаванню. Методика початкового навчання плаванню з ластами. Методика полегшених способів плавання.

Методика навчання старту у плаванні. Методика початкового навчання плаванню.

Література: основна 1 – 22. Допоміжна : 3; 5; 9; 10; 16; 21; 27

Змістовий модуль 2. Методика техніки навчання спортивним способам плавання

Тема 4. Загальна характеристика методики, техніки навчання спортивним способам плавання.

Популяризація способу плавання. Варіанти техніки. Вправи для вивчення рухів ногами, руками та дихання. Старт (з тумбочки). Положення тіла, голови, рухи ніг, рухи рук. Дихання, узгодженість рухів, повороти та фінішування.

Література: основна 1 – 22. Допоміжна : 2; 4; 6; 13; 17; 23; 25

Тема 5. Методика навчання техніки плавання способом кроль на грудях та кроль на сині.

Вправи для вивчення рухів ногами. На суші. Вправи для вивчення узгодження рухів руками, ногами та дихання. Старт (з води). Положення тіла, голови, рухи ніг, рухи рук. Дихання, узгодженість рухів, повороти та фінішування.

Література: основна 1 – 22. Допоміжна : 1; 5; 7; 14; 18; 23; 26

Тема 6. Методика навчання техніки плавання способом брас.

Вправи для вивчення рухів ногами. Вправи для вивчення рухів руками та дихання. Вправи

для вивчення узгодження рухів ногами, руками та дихання. Старт (з тумбочки). Положення тіла, голови, рухи ніг, рухи рук. Дихання, узгодженість рухів, повороти та фінішування.

Література: основна 1 – 22. Допоміжна : 2; 3; 7; 9; 14; 17; 21; 25

Тема 7. Методика навчання техніки плавання способом батерфляй.

Вправи для вивчення рухів ногами та тулубом. Вправи для вивчення узгодження рухів руками, ногами та дихання. Старт (з тумбочки). Положення тіла, голови, рухи ніг, рухи рук. Дихання, узгодженість рухів, повороти та фінішування.

Література: основна 1 – 22. Допоміжна : 4; 5; 9; 10; 18; 20; 24

Тема 8. Методика та техніка прикладного плавання та рятування потопуючого.

Прикладне плавання в побуті людини. Техніка та методика рятування потопуючих. Надання допомоги потерпілим на воді. Рятувальні засоби.

Література: основна 1 – 22. Допоміжна : 2; 5; 7; 11; 18; 23; 27

Тема 9. Структура проведення занять з плавання. Організація та проведення змагань. Правила та судівство.

Структура спортивного тренування. Розгорнута структура тренувального процесу. Вивчення організації та проведення змагань та судівство.

Література: основна 1 – 22. Допоміжна : 2; 3; 7; 11; 18; 22; 28

Тема 10. Плавання в системі реабілітації і адаптації осіб з обмеженими можливостями.

Плавання в системі реабілітації і адаптації осіб з обмеженими можливостями. Особливості фізичного розвитку осіб з обмеженими можливостями. Психолого-педагогічні характеристики осіб з обмеженими можливостями. Організація занять, матеріально-технічне забезпечення і обладнання.

Література: основна 1 – 22. Допоміжна : 1; 2; 5; 6; 7; 11; 18; 25; 27; 28

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	ср		л	п	лаб	інд	ср
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
Змістовий модуль 1. Плавання як вид олімпійського спорту. Методика та техніка навчання початкового плавання.												
Тема 1. Історія розвитку плавання. Місце і значення плавання в системі фізичного виховання в Україні	12	2	4			8	12	2	1			12
Тема 2. Принципи, методи та засоби навчання плаванню.	12		4			12	12		1			12
Тема 3. Методика та техніка навчання початкового плавання.	26		4			20	26		2			26
Всього	50	2	12			40	50	2	4			50
Змістовий модуль 2. Методика техніки навчання спортивним способам плавання												
Тема 4. Загальна характеристика методики, техніки навчання спортивним способам плавання.	16	2	4			8	16					12
Тема 5. Методика навчання техніки плавання способом кроль на грудях та кроль на сині.	14	2	4			10	14	2				12
Тема 6. Методика навчання техніки плавання способом брас.	14		4			10	14		2			12
Тема 7. Методика навчання техніки плавання способом батерфляй.	14	2	4			8	14		2			12
Тема 8. Методика та техніка прикладного плавання та рятування потопуючого.	14		4			8	14		2			12
Тема 9. Структура проведення занять з плавання. Організація та проведення змагань. Правила та судівство.	14	2	4			8	14		2			12

Тема 10. Плавання в системі реабілітації і адаптації осіб з обмеженими можливостями.	14		4			8	14					12
Всього	100	8	28			60	100	2	8			84
Всього	150	10	40			100	150	4	12			134

5. Теми практичних занять

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1. Плавання як вид олімпійського спорту. Методика та техніка навчання початкового плавання.		
1.	Тема 1. Історія розвитку плавання. Місце і значення плавання в системі фізичного виховання в Україні	4/1
2.	Тема 2. Принципи, методи та засоби навчання плаванню.	4/1
3.	Тема 3. Методика та техніка початкового навчання плавання.	4/2
Змістовий модуль 2. Методика техніки навчання спортивним способам плавання		
4.	Тема 4. Загальна характеристика методики, техніки навчання спортивним способам плавання.	4/-
5.	Тема 5. Методика навчання техніки плавання способом кроль на грудях та кроль на сині.	4/-
6.	Тема 6. Методика навчання техніки плавання способом брас.	4/2
7.	Тема 7. Методика навчання техніки плавання способом батерфляй.	4/2
8.	Тема 8. Методика та техніка прикладного плавання та рятування потопаючого.	4/2
9.	Тема 9. Структура проведення занять з плавання. Організація та проведення змагань. Правила та судівство.	4/2
10.	Тема 10. Плавання в системі реабілітації і адаптації осіб з обмеженими можливостями.	4/-
	Всього	40/12

6. Самостійна робота

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1. Плавання як вид олімпійського спорту. Методика та техніка навчання початкового плавання. 4 семестр		
1.	Тема 1. Історія розвитку плавання. Місце і значення плавання в системі фізичного виховання в Україні	8/12
2.	Тема 2. Принципи, методи та засоби навчання плаванню.	12/12
3.	Тема 3. Методика та техніка початкового навчання плавання.	20/26
Змістовий модуль 2. Методика техніки навчання спортивним способам плавання		
4.	Тема 4. Загальна характеристика методики, техніки навчання спортивним способам плавання.	8/12
5.	Тема 5. Методика навчання техніки плавання способом кроль на грудях та кроль на сині.	10/12
6.	Тема 6. Методика навчання техніки плавання способом брас.	10/12
7.	Тема 7. Методика навчання техніки плавання способом батерфляй.	8/12
8.	Тема 8. Методика та техніка прикладного плавання та рятування потопаючого.	8/12

9.	Тема 9. Структура проведення занять з плавання. Організація та проведення змагань. Правила та судівство.	8/12
10.	Тема 10. Плавання в системі реабілітації і адаптації осіб з обмеженими можливостями.	8/12
	Всього	100/134

7. Завдання для самостійної роботи

Назва теми	Зміст завдання	Форми контролю	Література	Кількість балів
Змістовий модуль 1. Плавання як вид олімпійського спорту. Методика та техніка навчання початкового плавання.				
Тема 1. Історія розвитку плавання. Місце і значення плавання в системі фізичного виховання в Україні	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Література: основна 1 – 22. допоміжна : 1; 3; 7; 9; 17.	6
Тема 2. Принципи, методи та засоби навчання плаванню.	Вивчення практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Експрес опитування, підготовка опрацьованих матеріалів щодо нормативно-законодавчої бази	Література: основна 1 – 22. допоміжна : 2; 5; 7; 11; 18; 22; 28	6
Тема 3. Методика навчання початкового плавання.	Вивчення практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Експрес опитування, підготовка опрацьованих матеріалів, щодо нормативно-законодавчої бази	Література: основна 1 – 22. допоміжна : 3; 5; 9; 10; 16; 21; 27	6
Змістовий модуль 2. Методика техніки навчання спортивним способом плавання				
Тема 4. Загальна характеристика методики, техніки навчання спортивним способом плавання.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Література: основна 1 – 22. допоміжна : 2; 4; 6; 13; 17; 23; 25	6
Тема 5. Методика навчання техніки плавання способом кроль на грудях та кроль на спині.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Експрес опитування, підготовка опрацьованих матеріалів щодо нормативно-законодавчої бази	Література: основна 1 – 22. допоміжна : 1; 5; 7; 14; 18; 23; 26	6
Тема 6. Методика навчання техніки плавання способом брас.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Література: основна 1 – 22. допоміжна : 2; 3; 7; 9; 14; 17; 21; 25	6
Тема 7. Методика навчання техніки	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка	Вивчення лекційного	Література: основна	6

плавання способом батерфляй.	до практичного заняття	матеріалу, підготовка до практичного заняття	1 – 22. допоміжна : 4; 5; 9; 10; 18; 20; 24	
Тема 8. Методика та техніка прикладного плавання та рятування потопаючого.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Література: основна 1 – 22. допоміжна : 2; 5; 7; 11; 18; 23; 27	6
Тема 9. Структура проведення занять з плавання. Організація та проведення змагань. Правила та судівство.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Література: основна 1 – 22. допоміжна : 2; 3; 7; 11; 18; 22; 28	6
Тема 10. Плавання в системі реабілітації і адаптації осіб з обмеженими можливостями.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Анотування основних та додаткових джерел з теми. Підготовка доповіді.	Література: основна 1 – 22. допоміжна : 1; 2; 5; 6; 7; 11; 18; 25; 27; 28	6

Індивідуальні завдання

Індивідуальна робота сприяє кращому засвоєнню здобувачами матеріалу з навчальної дисципліни «Плавання з методикою викладання» та формуванню у них навичок та вмінь одержувати додаткові знання.

Складання конспектів тренування. Представлення конспектів проведення занять. Основи планування. Індивідуальна робота за темою «Методика навчання спортивного плавання (за вибором стилю плавання)» Представлення презентації по даній темі.

8. Методи навчання

У процесі вивчення дисципліни застосовуються такі методи:

- словесні методи навчання, бесіда з елементами дискусії ситуативний підхід, бесіда за «круглим столом», «питання – відповідь»;
- проблемно-пошуковий та евристичний (диспут) методи навчання;
- дослідницький метод під час виконання самостійної роботи;
- практичні методи навчання;
- наочні методи навчання: пояснювально-ілюстративний метод із використанням презентацій під час викладу лекційного матеріалу.

9. Методи контролю

При вивченні студентами курсу «Плавання з методикою викладання» застосовуються такі методи контролю:

- поточне (усне) опитування, дискусійне обговорення проблем на практичних заняттях;
- поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи. Поточний контроль реалізується у формі опитування, виступів, експрес-контролю тощо, перевірки

- результатів виконання різноманітних індивідуальних завдань тощо;
- контроль самостійної роботи, представлення презентацій;
 - індивідуальне та фронтальне опитування;
 - поточне тестування;
 - аналіз та оцінювання результатів навчання;
 - тестовий підсумковий контроль.

10. Питання гарантованого рівня знань здобувачів вищої освіти

1. Місце плавання в програмі змагань олімпійських ігор.
2. Характеристика виступу українських плавців на олімпійських іграх.
3. Сучасний стан плавання на Україні.
4. Сучасний стан плавання в світі.
5. Що включає в себе поняття „техніка спортивного плавання”?
6. Основні фактори, що визначають техніку плавання.
7. Властивості води.
8. Основи техніки прикладного плавання.
9. Види прикладного плавання.
10. Рятування потопаючих.
11. Поняття про спортивне та навчальне тренування.
12. Основні засоби навчання плаванню.
13. Методи навчання та вимоги до них.
14. Загальна схема навчання плаванню.
15. Місце і значення плавання у фізичному вихованні дітей.
16. Задачі і організація роботи з плавання в дитячому садку, середній школі, і абонементних групах.
17. Організація і проведення змагань з плавання.
18. Планування і облік роботи по плаванню з дітьми в дитячому садочку, середній школі, і абонементних групах при басейнах.
19. Види планування.
20. Основні документи планування. Основні форми контролю.
21. Техніка плавання способом брас на грудях.
22. Положення тулуба і голови (брас на грудях).
23. Техніка рухів руками (брас на грудях).
24. Техніка рухів ногами (брас на грудях).
25. Погодженість рухів ногами, руками, дихання (брас).
26. Техніка плавання способом батерфляй (дельфін).
27. Положення тулуба і голови (батерфляй).
28. Техніка рухів руками (батерфляй).
29. Техніка рухів ногами (батерфляй).
30. Погодженість рухів ногами, руками, дихання (батерфляй).
31. Техніка плавання способом на боці.
32. Положення тулуба і голови (плавання способом на боці).
33. Техніка рухів руками (плавання способом на боці).
34. Техніка рухів ногами (плавання способом на боці).
35. Погодженість рухів ногами, руками, дихання (плавання способом на боці).
36. Види старту.
37. Техніка старту з тумбочки.
38. Старт з води.
39. Техніка поворотів.
40. Техніка виконання поворотів при плаванні брасом і батерфляєм.

41. Повороти при комплексному плаванні.
42. Назвати фази циклу рухів плавця в способі плавання кроль на грудях.
43. Назвати фази циклу рухів плавця в способі плавання кроль на спині.
44. Назвати фази циклу рухів плавця в способі плавання брас на грудях.
45. Назвати фази циклу рухів плавця в способі плавання брас на спині.
46. Назвати фази циклу рухів плавця в способі плавання батерфляй.
47. Назвати фази циклу рухів плавця в способі плавання на боці.
48. Основи техніки прикладного плавання.
49. Види прикладного плавання.
50. Загальна характеристика і значення прикладного плавання.
51. Техніка пірнання в глибину.
52. Рятування потопаючих.
53. Поняття про спортивне та навчальне тренування.
54. Основи навчання плавання.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота										Підсум кова	Сума
Змістовий модуль №1			Змістовий модуль №2								
T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	T-6	T-7	T-8	T-9	T-10	40	100
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Критерії оцінювання	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	Студент виявляє особливі творчі здібності, глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; вміє аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку; застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних задач; володіє вмінням надавати чітку аргументовану відповідь на поставленні питання	Зараховано
82-89	B	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи, надає лаконічну відповідь майже на всі поставленні питання; самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	
74-81	C	Студент вміє оперувати необхідним колом понять та категорій; узагальнювати та систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві	
64-73	D	Студент відтворює значну частину	

		теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, слабке їх застосування при розв'язанні практичних завдань; аналізує навчальний матеріал за допомогою викладача, надає мало аргументовані відповіді, виправляє не всі помилки, значна кількість яких є суттєвими	
60-63	E	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні вищому за початковий, проте має фрагментарне уявлення про деякі поняття та категорії курсу; надає неповне висвітлення змісту питань; має недостатнє вміння зробити аргументовані висновки; відповіді містять значну кількість недоліків і помилок	
35-59	FX	Студент не опанував значну частину матеріалу курсу; не володіє понятійним апаратом; не опрацював базову та допоміжну літературу. Мова не виразна, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змогу оформити ідею. Практичні навички на рівні розпізнавання	незараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно; допускає суттєві помилки у відповідях на питання, не вміє застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних завдань	незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення

1. Опорний конспект лекцій, посібники.
2. Навчально-методичні посібники у локальній мережі університету.
3. Матеріали для самостійного опрацювання.
4. Мультимедійні матеріали.
5. Тестові завдання.

13. Рекомендована література

Основна:

1. Андрошук Н. В. Основи здоров'я і фізична культура : (теоретичні відомості): навч. посібник/ Н. Андрошук, М. Андрошук. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. - 160с.
2. Вінокурова Л. В. Оздоровча аеробіка : навч. посібник для студ. фак-тів фіз. Виховання / Л. В. Вінокурова ; МОН України ; МУ РЕГІ ім. С. Дем'янчука. – Рівне, 2003. – 181 с.
3. Ворона В. В. Плавання : навч. посібник для студ. закладів вищ. освіти спец. «017 Фізична культура і спорт» / В. В. Ворона, С. В. Заяц. – Суми : Сум. ДПУ ім. А.С. Макаренка, 2023. – 167 с.
4. Глазирін І. Д. Плавання: навч. посібник для студ. вищ навч. закладів / І. Д. Глазирін. - К. : Кондор, 2011. – 502 с.
5. Грузевич І. Я. Теорія і методика викладання плавання у закладах освіти : навч.-метод. посібник для викладачів та студ. ф-тів фіз. виховання і спорту / І. Я. Грузевич ; Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. Ф-т фіз. виховання і спорту, Каф. теорії і методики спорту. – Вінниця, 2021. – 120 с.

6. Крук М. З. Навчання спортивним способам плавання : навч.-метод. Посібник / М. З. Крук, А. З. Крук ; ЖДУ ім. І. Франка. – Житомир, 2015. – 68 с.
7. Крук М. З. Теорія і методика викладання плавання : навч. – метод. матеріали для студентів ф-ту фіз. виховання і спорту / авт. : М. З. Крук, С. Р. Биканов, А. З. Крук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 с.
8. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посібник / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов ; КЗ «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2020. – 143 с.
9. Ніфака Я. М. Плавання та оздоровча робота в школі: посібник для студ. вищ. навч. закладів / Я. М. Ніфака ; Ін-т здоров'я і фізичної культури молоді. - Луцьк, 1997. – 176 с.
10. Оздоровче плавання : навч. посібник для студ. I – II рівнів вищої освіти / авт. : Ю. Бріскін, Т. Одинець, М. Пітин, О. Сидорко ; МОН України. Львів. держ. ін.-т ФК. – Львів, 2017. – 201 с.
11. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання : навч. посібник / уклад. : В. В. Звонар, М. І. Петрушко, Г. О. Мордвінцев ; МОН України. ДВНЗ «Ужгород. нац. ун-т». Ф-т здоров'я та фізичного виховання, Каф. фіз. виховання. – Ужгород, 2021. – 90 с.
12. Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник / уклад. : М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк ; Чернівецький нац. ун-т. - Чернівці, 2020. - 216 с.
13. Плавання та методика його викладання : навч. посібник / авт.: Д. Оленев, О. Юденко, В. Шемчук ; Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. – К., 2022. – 124 с.
14. Плавання. Теорія та методика : навч. – метод. посібник для студентів II-го курсу денної та заочної форми навчання / уклад. : В. П. Лашко, О. О. Сідаш, В. А. Астахов ; Дніпропетровськ. Держ. ін.-т фізичної культури та спорту, Каф. водних видів спорту, 2015. – 179 с.
15. Сидорко О. Ю. Теоретико-методичні основи лікувально-оздоровчого плавання / О. Ю. Сидорко, М. В. Островський ; Львів. Держ. ун-т фіз.. культури, Каф. Водних та неолімпійських видів спорту. – Львів, 2018. – 12 с.
16. Сіренко Р. Плавання : навч. посібник / Р. Сіренко ; МОН України. ЛНУ ім. І. Франка. – Львів, 2020. – 254 с.
17. Степаненко В. Ю., Очкалов О. Ф. Плавання з методикою викладання: навч.-метод. посібник / В. Ю. Степаненко, О. Ф. Очкалов ; Луган. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – Старобільськ, 2021. – 100 с.
18. Романова В.І. «Плавання» навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» рівня вищої освіти першого (бакалаврського). – Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янука. Рівне. 2023р. 93с.
19. Фізичне виховання : Плавання : навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів / уклад. : Н. А. Дакал, І. Ю. Хіміч, О. В. Антонюк та ін.. ; КПІ ім. І. Сікорського. – К., 2021. – 216 с.
20. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посібник/ авт. : В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов, В. В. Білецька, В. П. Семененко ; МОН України. Нац. авіаційний ун-т. - К., 2014. – 220 с.

Додаткова:

1. Білітюк С.А. Формування стимулів до занять фізичними вправами в дітей молодшого шкільного віку (на прикладі плавання) [дисертація]. Луцьк. Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки; 2016. 227 с.
2. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів: навч. метод. посіб. Київ: ІЗМН, 1998. 232 с.
3. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. Київ: ІЗМН; 1998. 64 с.
4. Глазирін І.Д. Плавання: навч. посіб. Київ: Кондор; 2016. 502 с.
5. Головацький А. С. Анатомія людини : у 3 т. Т. 1. Вінниця: Нова кн., 2016. 368 с.

6. Жук А.А, Бондарь Е.М. Влияние занятий фитнесом на уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Чернігів, 2014; 118, с. 114–117.
7. Заневський І., Заневська Л. Оцінювання надійності тесту при тренді результатів тестування / Спортивна наука України. Львів : ЛДУФК, 2013. № 1. С. 9–16.
8. Льїн Є. П. Психологія фізичного виховання. Підручник для інститутів і факультетів
9. Каунсілмен Д. Є. Наука про плавання. 2016. 431 с.
10. Каунсілмен Д. Є. Спортивне плавання. 2014. 208 с.
11. Кізло Н, Павлів І, Кізло Т. Методика початкового навчання плаванню: навч. посіб. Дрогобич: Видавничий відділ Дрогоб. держ. пед. ун-ту; 2013. 98 с.
12. Козина Ж.Л, Козин В.Ю. Чудо природы. Динамическая гимнастика и плавание для самых маленьких. Харьков: ХНПУ; 2015. 32 с.
13. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник: в 2-х т. Київ: Олімп. літ.; 2017. Том 2. 368 с.
14. Лахно О.Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 5-го–7-го років життя [дисертація]. Київ; 2013. 301 с.
15. Ляшенко А.М, Делова І.О, Колонтаєвська О.О, Шевченко З.М. Додаткова парціальна програма спецкурсу з навчання плаванню дошкільників «Казкове плавання». Теорія і методика фізичного виховання. 2012; 7:19–31.
16. Ляшенко А.М, Делова І.О. До питання про методику навчання плаванню. Теорія та практика фізичного виховання. 2014; 3:33–35.
17. Маруненко М. І., Неведомська Є. О., Бобрицька В. І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: курс лекцій. К.: Професіонал, 2014. 480 с.
18. Москаленко Н.В, Полякова А.В. Особливості забезпечення рухової активності молодших дошкільнят. Харків: Фізична культура, спорт та здоров'я; 2014, с. 39–42.
19. Москаленко Н.В. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 2. С. 124–128.
20. Назаркевич Л.І, Линець М.М. Зміна функціонального стану дітей молодшого дошкільного віку під впливом оздоровчих занять з плавання з використанням рухових ігор у воді. Спортивна наука України. [Інтернет]. 2017; 4(80): 15–22. – Доступно на: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php /snu/article/view/625/0>
21. Полатайко Ю.О. Плавання. – Івано-Франківськ: Плай, 2014. – 259 с.
22. Полатайко Ю.О. Плавання. Івано-Франківськ: Плай; 2015. 260 с.
23. Полякова А.В. Організаційно-методичні засади рухового режиму дітей 6–7 років у дошкільних закладах різного типу [дисертація]. Дніпропетровськ; 2015. 273 с.
24. Романова В.І. Особливості навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку. Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у ХХІ столітті: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Рівне, 25–26 листопада 2021 року). Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука. Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Ч. 2. С. 204–207.
25. Романова В.І., Сотник Ж.Г. Адаптивне плавання для людей з обмеженими можливостями. Наука та освіта в епоху нових викликів та можливостей : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції / Міжнародний гуманітарний дослідницький центр (Житомир, 13 січня 2024 р). Research Europe, 2024. 91-96 с.
26. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології та педагогіки : посібник. К.: Академвидав, 2013. 504 с.
27. Ткач Е.М. Плавання. Початкове навчання: метод. посіб. Чернігів: ЧДПУ; 2016. 142 с.
28. Цьось А.В, Дубогай О.Д. Навчання в русі. Здоров'язбережувальні педагогічні технології для молодших школярів та учнів: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк; 2017. 324 с.
29. Шахненко В. Г. Азбука здоров'я молодшого школяра : посіб. для вчителя 1–4-х класів. К. : Центр “Майстер - S” Творчої спілки вчителів України, 1998. 182 с.
30. Шульга Л.М. Плавання: методика навчання: навч. посіб. Київ: Олімп. літ.; 2012. 216 с.

14. Інформаційні ресурси

1. Бібліотека ім. В. І. Вернадського – <http://www.nbu.gov.ua>
2. <https://www.usf.org.ua/ua/Natsionalna-zbirna.html>
3. <https://www.usf.org.ua/>
4. <https://www.usf.org.ua/ua/VP-FPU-v-Rivnenskii-oblasti.html>