

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

Повна назва навчальної дисципліни	Теорія і методика плавання
Повна офіційна назва закладу вищої освіти	Сумський державний університет
Повна назва структурного підрозділу	Навчально-науковий медичний інститут. Кафедра фізичного виховання і спорту
Розробник(и)	Стасюк Роман Миколайович, Босько Василь Миколайович
Рівень вищої освіти	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
Семестр вивчення навчальної дисципліни	16 тижнів протягом 1-го семестру
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год. Для денної форми навчання 62 год. становить контактна робота з викладачем (14 год. лекцій, 48 год. лабораторних занять), 88 год. становить самостійна робота.
Мова викладання	Українська

2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

Статус дисципліни	Обов'язкова навчальна дисципліна для освітньої програми "Фізична культура і спорт"
Передумови для вивчення дисципліни	Передумови для вивчення відсутні
Додаткові умови	Додаткові умови відсутні
Обмеження	Обмеження відсутні

3. Мета навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є досягнення здобувачами вищої освіти сучасного конструктивного, фундаментального мислення та системи спеціальних знань і необхідних професійно-практичних вмінь з теорії і методики навчання плаванню та здатності їх використовувати у спортивній діяльності.

4. Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1. Загальні основи плавання
Тема 1 Техніка безпеки на заняттях з плавання. Історичний огляд розвитку плавання. Техніка безпеки та профілактика спортивного травматизму на заняттях з плавання. Основні етапи розвитку плавання. Сучасний етап розвитку плавального спорту в Україні.

<p>Тема 2 Гідродинаміка. Біомеханічні основи техніки плавання.</p> <p>Властивості води. Статичне та динамічне плавання. Основні фактори, які визначають техніку плавання. Оздоровче плавання. Дихальні вправи у воді. Стрибки у воду зі стартової тумби. Вивчення основних рухливих ігор та розваг у воді.</p>
<p>Тема 3 Техніка спортивного плавання.</p> <p>Поняття про техніку плавання. Техніка плавання кролем на грудях і на спині. Техніка плавання брасом і батерфляєм. Техніка комплексного та естафетного плавання. Техніка стартів і поворотів у спортивному плаванні.</p>
<p>Тема 4 Основи прикладного плавання.</p> <p>Основні елементи прикладного плавання. Професійно-прикладна фізична підготовка. Техніка плавання прикладними способами (плавання на боці, брасом на спині, кролем без виносу рук з води); пірнання у глибину і довжину. Техніка надання допомоги потопуючому.</p>
<p>Модуль 2. Теорія і методика викладання плавання</p>
<p>Тема 5 Основи навчання плаванню. Методика навчання техніці спортивних способів плавання, стартам, поворотам.</p> <p>Принципи організації навчального процесу з плавання. Основи навчання плаванню. Завдання, етапи навчання. Основні форми, засоби та методи навчання плаванню. Загальна схема навчання плаванню.</p>
<p>Тема 6 Загальна характеристика тренувального процесу в плаванні.</p> <p>Поняття про спортивне тренування. Основи спортивного тренування з плавання. Основні сторони спортивної підготовленості плавця. Всебічна фізична підготовка як основа процесу тренування. Технічна, тактична, психологічна підготовка плавців. Основні засоби і методи тренувального процесу. Планування та організація спортивного тренування. Контроль під час тренувань.</p>
<p>Тема 7 Організація та проведення занять і змагань в умовах басейну та відкритої водойми.</p> <p>Вибір і підготовка місця для занять з плавання, забезпечення безпеки, побудову занять і керівництво групою. Правила проведення змагань зі спортивного плавання. Правила до обладнання.</p>

5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

PH1	Здобути навички організаційно-методичних основ навчально-тренувального процесу з плавання.
PH2	Проводити супроводження спортсменів під час змагань.
PH3	Визначати структуру та зміст методики навчання плаванню різних груп населення.
PH4	Пояснювати та ілюструвати методи надання долікарської медичної допомоги при невідкладних станах потерпілому на воді.

PH5	Знаходити сучасні технології навчання, виховання та соціалізації людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
PH6	Здобути навички володіння технікою спортивних і прикладних способів плавання.

6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.
Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

ПР1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем
ПР2	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
ПР5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ПР8	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
ПР11	Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.
ПР21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

Загальні компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

СН1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
СН2	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
СН3	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

8. Види навчальних занять

Тема 1. Техніка безпеки на заняттях з плавання. Історичний огляд розвитку плавання.
Лк1 "Техніка безпеки та профілактика спортивного травматизму на заняттях з плавання. Історичний огляд розвитку плавання." Техніка безпеки та профілактика спортивного травматизму на заняттях з плавання. Основи контролю та самоконтролю. Виникнення плавання. Основні етапи розвитку плавання. Сучасний етап розвитку плавального спорту в Україні.
Тема 2. Гідродинаміка. Біомеханічні основи техніки плавання.

<p>Лк2 "Гідродинаміка. Біомеханічні основи техніки плавання." Властивості води. Статичне та динамічне плавання. Основні біомеханічні фактори, які визначають техніку плавання.</p>
<p>Лб1 "Ознайомлення з водним середовищем." Підготовчі вправи для адаптації у воді. Пересування по дну без занурення голови у воду. Занурення у воду, спливання і лежання на воді, ковзання. Ознайомлення з підвідними вправами «поплавок», «зірка». Оздоровче плавання. Дихальні вправи у воді. Вивчення основних легкодоступних та простих видів стрибків у воду зі стартової тумби. (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: плавальні дошки, нудли, жердина та інші підтримуючі засоби).</p>
<p>Лб2 "Техніка утримання обтічного положення тіла у воді." Навчання техніці утримання обтічного положення тіла у воді. Ковзання. Оздоровче плавання. Дихальні вправи у воді. Вивчення основних рухливих ігор та розваг у воді, з метою загальної фізичної підготовки та сприяння покращенню емоційного фону здобувачів вищої освіти. (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: плавальні дошки, жердина).</p>
<p>Тема 3. Техніка спортивного плавання.</p>
<p>Лк3 "Техніка спортивного плавання. Класифікація плавання." Поняття про техніку плавання. Характеристика видів плавання. Техніка плавання кролем на грудях і на спині. Техніка плавання брасом і батерфляєм.</p>
<p>Лк4 "Техніка виконання стартів та поворотів у спортивному плаванні." Види стартів та поворотів у спортивному плаванні. Техніка стартів і поворотів у спортивному плаванні. Техніка комплексного та естафетного плавання.</p>
<p>Лб3 "Навчання техніці плавання кролем на спині." Повторення техніки утримання обтічного положення тіла у воді на спині. Навчання техніці роботи ніг кролем на спині. Дихальні вправи у воді. Вправи на розтягування. (Викристовується обладнання спортивної зали та плавального басейну).</p>
<p>Лб4 "Навчання техніці плавання кролем на спині." Повторення техніки роботи ніг кролем на спині. Навчання техніці рухів руками кролем на спині. Дихальні вправи у воді. Узгодження рухів руками і ногами. Відновлювальні вправи. (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: плавальні дошки, ласті).</p>
<p>Лб5 "Навчання техніці виконання стартів та поворотів кролем на спині." Повторення техніки узгодження рухів руками і ногами кролем на спині. Навчання техніці старту кролем на спині. Навчання техніці різновидів поворотів на спині. (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: стартові тумби, плавальні дошки, жердина).</p>

<p>Лб6 "Навчання техніці плавання кролем на грудях."</p> <p>Повторення техніки утримання обтічного положення тіла у воді на грудях. Навчання техніці роботи ніг кролем на грудях. Дихальні вправи у воді. Вправи на розтягування м'язів.(Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: плавальні дошки, ласти).</p>
<p>Лб7 "Навчання техніці плавання кролем на грудях."</p> <p>Повторення техніки роботи ніг кролем на грудях. Навчання техніці рухів руками кролем на грудях. Дихальні вправи у воді. Узгодження рухів руками і ногами. Відновлювальні вправи. (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: плавальні дошки, ласти).</p>
<p>Лб8 "Навчання техніці виконання стартів та поворотів на грудях."</p> <p>Повторення техніки узгодження рухів руками і ногами кролем на грудях. Навчання техніці старту кролем на грудях. Навчання техніці різновидів поворотів кролем на грудях. (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: стартові тумби, плавальні дошки, жердина).</p>
<p>Лб9 "Навчання техніці плавання батерфляєм."</p> <p>Повторення техніки плавання кролем на спині та кролем на грудях. Навчання техніці роботи ніг батерфляєм. Дихальні вправи у воді. Вправи на розтягування м'язів.(Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: плавальні дошки, ласти).</p>
<p>Лб10 "Навчання техніці плавання батерфляєм."</p> <p>Повторення техніки роботи ніг батерфляєм. Навчання техніці рухів руками батерфляєм. Дихальні вправи у воді. Узгодження рухів руками і ногами. Відновлювальні вправи. (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: плавальні дошки, ласти).</p>
<p>Лб11 "Навчання техніці виконання стартів та поворотів батерфляєм."</p> <p>Повторення техніки узгодження рухів руками і ногами батерфляєм. Навчання техніці старту батерфляєм. Навчання техніці повороту батерфляєм (маятник). (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: стартові тумби, плавальні дошки, жердина).</p>
<p>Лб12 "Навчання техніці плавання брасом."</p> <p>Повторення техніки плавання кролем на спині, кролем на грудях та батерфляєм. Навчання техніці роботи ніг брасом. Дихальні вправи у воді. Вправи на розтягування м'язів. (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: плавальні дошки, нудли, ласти для плавання брасом).</p>
<p>Лб13 "Навчання техніці плавання брасом."</p> <p>Повторення техніки роботи ніг брасом. Навчання техніці рухів руками брасом. Дихальні вправи у воді. Узгодження рухів руками і ногами. Відновлювальні вправи. (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: плавальні дошки, спеціальні ласти та лопатки).</p>

Лб14 "Навчання техніці виконання стартів та поворотів брасом."

Повторення техніки узгодження рухів руками і ногами брасом. Навчання техніці старту та виходу із води брасом. Навчання техніці повороту та виходу брасом. (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: стартіві тумби, плавальні дошки, жердина).

Лб15 "Техніка комплексного та естафетного плавання."

Техніка та послідовність проходження дистанції комплексного плавання. Різні види естафетного плавання. Дихальні вправи у воді. Відновлювальні вправи. Техніка виконання стартів та поворотів у комплексному та естафетному плаванні. (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: стартіві тумби, спеціальні ласта та лопатки).

Тема 4. Основи прикладного плавання.

Лк5 "Теоретичні основи прикладного плавання."

Основні елементи прикладного плавання. Професійно-прикладна фізична підготовка. Техніка плавання прикладними способами (плавання на боці, брасом на спині, кролем без виносу рук з води); пірнання у глибину і довжину. Техніка надання допомоги потерпілому на воді.

Лб16 "Навчання основним елементам прикладних видів плавання їх класифікація."

Навчання техніці плавання прикладними способами (плавання на боці, брасом на спині, кролем без виносу рук з води); пірнання у глибину і довжину. Дихальні вправи у воді. Навчання пірнанию та стрибкам у воду. Подолання водної перешкоди. Плавання з допомогою підручних матеріалів. (Викристовується обладнання спортивної зали та плавального басейну: водні перешкоди, дошки, жердини).

Лб17 "Основи рятування потерпілого на воді."

Ознайомлення з основами техніки надання допомоги потопаючому. Транспортування потерпілого на воді. Вправи у воді для вивчення звільнення від захватів потерпілого. Надання першої невідкладної допомоги потерпілому. (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну: манікен, аптечка, плавальні дошки).

Тема 5. Основи навчання плаванню. Методика навчання техніці спортивних способів плавання, стартам, поворотам.

Лк6 "Основи навчання плаванню. Методика навчання техніці спортивних способів плавання, стартам, поворотам."

Принципи організації навчального процесу з плавання. Основи навчання плаванню. Завдання, етапи навчання. Основні форми, засоби та методи навчання плаванню. Загальна схема навчання плаванню.

Лб18 "Оволодіння навичками проведення підготовчої частини заняття з плавання."

Методика проведення підготовчої частини заняття. Етап адаптації у воді в процесі навчання плаванню. Підготовчі вправи для адаптації у воді (вправи для ознайомлення з щільністю і опором води, вправи із зануренням під воду і відкриванням очей, вправи зі спливанням і утриманням на поверхні води, вправи на навчання видихів у воду, вправи із ковзанням); ігри для адаптації у воді. (Викристовується обладнання та інвентар спортивної зали і плавального басейну).

Лб19 "Оволодіння навичками проведення занять з плавання."

Повторення методики проведення підготовчої частини заняття. Ознайомлення з методикою проведення основної частини заняття. Вправи на суші й у воді для вивчення: положення тіла, рухів ногами, рухів руками, дихання, часткової та загальної координації рухів. (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну).

Лб20 "Оволодіння навичками проведення занять з плавання."

Повторення методики проведення основної частини заняття. Ознайомлення з методикою проведення заключної частини заняття. Дихальні вправи у воді. Відновлювальні вправи. (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну).

Тема 6. Загальна характеристика тренувального процесу в плаванні.

Лк7 "Загальна характеристика навчально-тренувального процесу плавців."

Поняття про спортивне тренування. Основи спортивного тренування з плавання. Основні сторони спортивної підготовленості плавця. Всебічна фізична підготовка як основа процесу тренування.

Лб21 "Основи побудови навчально-тренувального заняття з плавання. Основні засоби і методи тренування плавців."

Технічна, тактична, психологічна підготовка плавців. Основні засоби і методи тренувального процесу. Планування та організація спортивного тренування. Контроль під час тренувань. (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну).

Тема 7. Організація та проведення занять і змагань в умовах басейну та відкритої водойми.

Лк8 "Організація та проведення занять і змагань в умовах басейну та відкритої водойми."

Вибір і підготовка місця для занять з плавання, забезпечення безпеки, побудову занять і керівництво групою. Правила проведення змагань зі спортивного плавання. Склад суддівської колегії. Розсіювання попередніх запливів, півфіналів і фіналів. Вимоги правил змагань до вільного стилю, плавання на спині, брасу, батерфляю, комплексного плавання. Вимоги правил змагань до виконання стартів і поворотів. Дистанції спортивного плавання.

Лб22 "Оволодіння навичками організації та проведення змагань з плавання. Ситуаційні задачі з суддівства змагань."

Навчання організації та проведення занять і змагань з плавання. Правила суддівства змагань, хронометраж, процедура автоматичного суддівства, світові рекорди. Правила до обладнання. (Викристовується обладнання та інвентар плавального басейну, секундоміри).

ЛБ23 "Тестування практичних навичок" (денна) Педагогічний контроль та аналіз виконання практичного завдання
ЛБ24 "Виконання тестових завдань" (денна) Комп'ютерне тестування

9. Стратегія викладання та навчання

9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Інтерактивні мультимедійні лекції.
МН2	Командно-орієнтоване навчання (TBL)
МН3	Практикоорієнтоване навчання
МН4	Самостійне навчання
МН5	Електронне навчання

Викладання дисципліни відбувається із застосуванням сучасних методів навчання (TBL), які сприяють не тільки розвитку фахових здібностей, а й стимулюють до творчого мислення.

Дисципліна забезпечує набуття студентами наступних soft skills: ЗК 1, ЗК 6, ЗК11. Здатність до аналітичного та критичного мислення, роботи в команді, наполегливість формується під час командно -, практико-орієнтованого навчання, знання та розуміння предметної області здобувається протягом лекцій, практичних занять, самонавчання. Електронне навчання стимулює здатність до використання інформаційних технологій. спонукає до розвитку визначеності та наполегливості щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.

9.2 Види навчальної діяльності

НД1	Робота під час лекції (прослуховування, конспектування, участь у дискусії тощо)
НД2	Підготовка до практичних занять
НД3	Електронне навчання у системах (MIX, LecturED СумДУ, програмне забезпечення Google)
НД4	Робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами
НД5	Виконання практичних завдань

10. Методи та критерії оцінювання

10.1. Критерії оцінювання

Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	$90 \leq RD \leq 100$

Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	$82 \leq RD < 89$
Загалом правильна робота з певною кількістю помилок	4 (добре)	$74 \leq RD < 81$
Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	$64 \leq RD < 73$
Виконання задовольняє мінімальним критеріям	3 (задовільно)	$60 \leq RD < 63$
Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	$35 \leq RD < 59$
Необхідний повторний курс з навчальної дисципліни	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 34$

10.2 Методи поточного формативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МФО1 Взаємооцінювання (peer assessment)	Партнерська взаємодія, спрямована на покращення результатів навчальної діяльності за рахунок порівняння власного поточного рівня успішності із попередніми показниками. Забезпечує можливість аналізу власної освітньої діяльності	1	Протягом усього періоду вивчення дисципліни
МФО2 Перевірка та виконання практичних навичок	Відпрацювання практичних навичок	1	Протягом усього періоду навчання.
МФО3 Настанови викладача в процесі виконання практичних завдань	У настановах розкриваються методи педагогічного контролю за професійною діяльністю здобувачів. Ефективність визначається за дотриманням усіх етапів виконання практичних завдань. Результативністю сформованості необхідних практичних умінь і навичок залежить від рівня сформульованості практичної компетентності.	1	Протягом усього періоду вивчення дисципліни
МФО4 Дискусії у фокус-групах	Метод дозволяє залучити всіх учасників до процесу обговорення та обґрунтування власної думки шляхом багатосторонньої комунікації, розвинути вміння вести професійну дискусію, виховати повагу до колег та здатність до генерації альтернативних ідей і пропозицій.	1	Протягом усього періоду вивчення дисципліни

МФО5 Консультування викладача під час підготування індивідуального дослідницького проєкту (виступ на конференції, конкурсі наукових робіт)	Важливим фактором формування професійних якостей майбутніх спеціалістів є науково-дослідна робота студентів. Залучення останніх до дослідницької діяльності сприяє формуванню їхнього наукового світогляду, працелюбства, працездатності, ініціативності тощо.	1	Протягом усього періоду вивчення дисципліни
---	--	---	---

10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МСО1 Підсумковий контроль: екзамен	Складання практично-орієнтованого іспиту. До складання іспиту допускаються здобувачі, які успішно засвоїли матеріал з дисципліни, склали практичні навички.	1	Відповідно до розкладу
МСО2 Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки	Включає в себе усне опитування, поточне тестування. Студенти, які залучені до дослідницької діяльності, мають можливість презентувати результати власних досліджень на конференціях, конкурсах студентських наукових робіт тощо (заохочувальна діяльність, додаткові бали)	1	Протягом усього періоду вивчення дисципліни

Контрольні заходи:

	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
1 семестр	100 балів		
МСО1. Підсумковий контроль: екзамен	40		
	40	24	Ні
МСО2. Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки	60		
	40	24	Ні
	20	12	Ні

Під час засвоєння матеріалів модулю студенту за кожне практичне заняття присвоюється максимум 5 балів (оцінка виставляється в традиційній 4 бальній системі оцінювання). Наприкінці навчального року обраховується середнє арифметичне успішності студента. Максимальна кількість балів, яку студент може отримати на практичних заняттях протягом навчального року – 60. Кількість балів студента вираховується за формулою помножити на середнє арифметичне та поділити на 5. Обов'язковою умовою допуску до іспиту є успішне виконання практичних навичок на останньому занятті з дисципліни. Максимальна кількість

балів, яку може отримати студент - 20 балів, мінімальна - 12 балів. Максимальна кількість балів за поточну навчальну діяльність студента - 60. Студент допускається до іспиту за умови виконання вимог навчальної програми та у разі, якщо за поточну навчальну діяльність він набрав не менше 60 балів: 40 балів під час практичних занять, 20 балів за тестування. Практико-орієнтований Іспит проводиться відповідно до розкладу в період сесії. Іспит зараховується студенту, якщо він набрав не менше 20 балів з 40. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за виконання індивідуального дослідницького проєкту (захист студентської наукової роботи 10 балів, виступ на конференції, стендова доповідь на конференції, тези доповідей - 5 балів). Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів. Передбачена можливість перезарахування балів, отриманих за системою неформальної освіти відповідно до Положення.

11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

11.1 Засоби навчання

ЗН1	Бібліотечні фонди
ЗН2	Мультимедійне, відео та аудіо, проєкційне обладнання (відеокамери, проєктори, екрани, смарт-дошки та ін.)
ЗН3	Спортивні приміщення (Плавальний басейн СумДУ, тренажерна зала).
ЗН4	Інформаційно-комунікаційні системи
ЗН5	Обладнання плавального басейну (дошка з отворами для плавання, пояс для плавання, лопатки для плавання, колобашка для плавання)

11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література	
1	Ремзі І. В., Аксьонов В. В., Аксьонов Д. В. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / Комунальний заклад «Харківська гуманітарно –педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2020. – 143 с.
2	Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.
3	Ворона В.В., Заяц С.В.. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2023. – 167 с.
4	Блошенко О. І., Бабаджанян В. В., Курій О. В., Родигіна В. П., Ширяєва С. В. Методичні вказівки до практичної роботи «Стиль плавання брас» для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація з виду спорту «Плавання» / Харків: НТУ «ХП», 2023.-37 с.
Допоміжна література	
5	Дакал, Н. А., Смірнов, К. М., Черевичко, О. Г., Сікорський, І. Особливості навчання техніки плавання студентів на різних етапах підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021, 5 (136), С. 9-12

6	Стасюк Р.М., Сірик А. Є., Король С. А., Долгова Н. О.Методичні вказівки до практичних занять із дисципліни «Спортивне вдосконалення».Методичні вказівки. – Суми: Сум.держ.унт. – 2022. –52 с. вказівки
7	Спортивное плавание: путь к успеху / под общ. ред. В. Н. Платонова. К.: Олимп.лит., 2018. Кн. 1-2. 544 с.
8	Теоретичний аналіз проблем та актуальних напрямів навчання студентської молоді плаванню / Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов К. В. // Український журнал медицини, біології та спорту. Миколаїв, 2020. Том 5, № 4 (26). С. 406-413.
Інформаційні ресурси в Інтернеті	
9	Міністерство молоді та спорту України. [Електронний ресурс]. – URL : http://dsmsu.gov.ua/index/ua
10	Національний олімпійський комітет України. [Електронний ресурс]. – URL : http://noc-ukr.org/
11	Правила змагань з плавання. [Електронний ресурс]. – URL : http://usf.org.ua/normdoc.html
12	Федерація плавання України. [Електронний ресурс]. – URL : http://usf.org.ua/