

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Декан гуманітарно-педагогічного факультету, доц.
Інна САВИЦЬКА
“_____” _____ 2023 р.



“СХВАЛЕНО”
на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол № 20 від 30.05. 2023 р.
завідувач кафедри фізичного виховання
_____ Микола КОСТЕНКО

”РОЗГЛЯНУТО”
Гарант ОПІ
«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),
доцент кафедри фізичного виховання
_____ Сава БРИНЗАК

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ПЛАВАННЯ**

спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»
факультет (ННІ) Гуманітарно-педагогічний

Розробник: професор кафедри фізичного виховання, доктор психологічних наук, професор Шмаргун Віталій Миколайович

Київ – 2023

1. Опис навчальної дисципліни

ОК 12 «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ПЛАВАННЯ»

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
Характеристика навчальної дисципліни	
Вид	<i>Обов'язковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>2</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Іспит</i>
Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання	
	<i>денна форма навчання</i>
Рік підготовки (курс)	<i>третій (3курс)</i>
Семестр	<i>п'ятий</i>
Лекційні заняття	<i>15 год.</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>45 год.</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>60 год.</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: аудиторних	<i>4 год.</i>

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання плавання» є забезпечення студентів необхідними теоретичними знаннями і практичними навичками для проведення занять з плавання, а також формування у студентів професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, що забезпечують теоретичну та практичну підготовку вчителів, тренерів та інструкторів з плавання.

Основними завданнями вивчення дисципліни є:

формувати професійні уміння тренера (інструктора) з плавання та комплексні знання, уміння та навички з плавання;

навчити дотримуватись встановлених норм і правил безпечного проведення занять з плавання;

сформувати уміння організовувати і проводити навчання та тренування зі спортивного плавання;

сформувати професійно-педагогічні вміння з метою вирішення завдань початкового навчання плаванню осіб різних вікових груп, оздоровлення, а також організації та проведення змагань з плавання;

навчити складати програми для початкового навчання плаванню різних вікових груп населення;

навчити застосовувати одержані знання для пропагування плавання та масового залучення займатись ним.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

- **досягти таких програмних результатів навчання:**

РН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

РН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

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

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

- **оволодіти такими компетентностями:**

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у

сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК 1 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4 Здатність працювати в команді.

ЗК 5 Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 10 Здатність бути критичним і самокритичним.

Фахові компетентності:

СК13датність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

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

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

3. Програма та структура навчальної дисципліни

повного терміну денної форми навчання:

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	денна форма						
	Тижні	Разом	у тому числі				
			л.	пр.	лаб	інд.	ср.
1	2	3	4	5	6	7	
Змістовий модуль 1. Основи спортивного плавання							
Тема 1.1. Вступ до дисципліни «Теорія і методика викладання плавання», основна термінологія. Історія розвитку плавання. Основи техніки плавання.	1	8	2	2			4
Тема 1. 2. Правила змагань зі спортивного плавання	3	8	2	2			4
Тема 1.3. Теоретико-методичні основи побудови тренувального процесу у спортивному плаванні	5	12	2	2			8

Тема 1.4. Складання плану-конспекту тренувального заняття плавців різної кваліфікації	7	14	2	4			8
Тема 1.5. Методика виховання витривалості плавців.	9	8	2	2			4
Разом за змістовним модулем 1		50	10	12			28
Змістовий модуль 2. Методика навчання техніці спортивних і прикладних способів плавання							
Тема 2.1. Особливості техніки плавання кролем на грудях.	1-3	13	1	6			6
Тема 2.2. Техніка плавання кролем на спині.	4-6	13	1	6			6
Тема 2.3. Навчання техніці плавання батерфляєм.	7-9	14	1	7			6
Тема 2.4. Техніка плавання брасом.	10--13	13	1	6			6
Тема 2.5. Особливості техніки поворотів і стартів.	14	13	1	6			6
Тема 2.6. Прикладні способи плавання.	15	4		2			2
Разом за змістовним модулем 2		70	5	33			32
Усього годин		120	15	45			60

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основи техніки плавання.	2
2	Правила змагань зі спортивного плавання.	2
3	Принципи спортивного тренування плавців.	2
4	Планування спортивного тренування плавців.	4
5	Методика виховання витривалості плавців.	2
6	Методика навчання плаванню способом кроль на грудях.	6
7	Методика навчання плаванню способом кроль на спині.	6
8	Методика навчання плаванню способом брас.	6

9	Методика навчання плаванню способом батерфляй.	7
10	Старити і повороти в плаванні різними стилями.	6
11	Прикладні способи плавання.	2
	Разом	45

5 Теми самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Принципи спортивного тренування плавців	4
2	Основні організаційні питання в плаванні	4
3	Структура спортивного тренування плавців	8
4	Планування спортивного тренування плавців	8
5	Розвиток витривалості в плаванні.	4
6	Методика навчання плаванню способом кроль на грудях	6
7	Методика навчання плаванню способом кроль на спині	6
8	Методика навчання плаванню способом брас	6
9	Методика навчання плаванню способом батерфляй	6
10	Методика навчання стартам і поворотам у спортивному плаванні	6
11	Методика навчання прикладним способам плавання	2
	Разом	60

6. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами

Контрольні питання

1. Дайте визначення поняття „техніка плавання”.
2. Назвіть неспортивні або самобутні способи плавання які ви знаєте.
3. Що розуміють під раціональною технікою плавання?
4. Які фактори визначають техніку плавання?
5. Назвіть основні властивості води.
6. Дайте визначення поняття „плавучість тіла”.
7. Дайте визначення поняття „рівновага тіла”.
8. Дайте визначення поняття „статичне плавання”.
9. Дайте визначення поняття „динамічне плавання”.
10. Що таке цикл рухів?
11. З чого складається цикл рухів в плаванні кролем на грудях?
12. На які фази можна умовно розділити рухи ніг та рук в кролі на грудях?
13. Яку функцію виконують рухи рук та ніг в плаванні кролем на грудях?
14. Як виконується вдих та видих при плаванні кролем на грудях?
15. Яке місце за швидкісними показниками займає кроль на грудях?
16. Назвіть змагальні дистанції кролю на грудях.
17. Які відмінності від інших способів плавання існують при проходженні плавцем дистанції вільним стилем?
18. З чого складається цикл рухів в плаванні кролем на спині?
19. На які фази можна умовно розділити рухи ніг та рук в кролі на, спині?
20. Яку функцію виконують рухи рук та ніг в плаванні кролем на спині?
21. Як виконується вдих та видих при плаванні кролем на спині?
22. Яке місце за швидкісними показниками займає кроль на спині?
23. Назвіть змагальні дистанції кролю на спині.
24. З чого складається цикл рухів в плаванні способом дельфін?
25. На які фази можна умовно розділити рухи ніг та рук в дельфіні?
26. Яку функцію виконують рухи рук та ніг в плаванні дельфіном? Теорія і методика викладання плавання.
27. Як виконується вдих та видих при плаванні способом дельфін?
28. Яке місце за швидкісними показниками займає дельфін?
29. Назвіть змагальні дистанції дельфіну.
30. З чого складається цикл рухів в плаванні брасом?

31. На які фази можна умовно розділити рухи ніг та рук в брасі?
32. Яку функцію виконують рухи рук та ніг в плаванні брасом?
33. Як виконується вдих та видих при плаванні брасом?
34. Яке місце за швидкісними показниками займає брас?
35. Назвіть змагальні дистанції брасу.
36. Яке прикладне значення має спосіб плавання брас?
37. На які фази можна умовно розділити техніку виконання старту з тумбочки?
38. При плаванні якими способами старт виконується з тумбочки?
39. Коли старт виконується з води?
40. Які різновиди стартів ви знаєте?
41. На які фази можна умовно розділити техніку виконання повороту?
42. Які різновиди поворотів ви знаєте?
43. Які різновиди техніки плавання кролем на грудях ви знаєте?
44. Які різновиди техніки плавання дельфіном ви знаєте?

Зразок екзаменаційного питання

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР ___бакалавр___ спеціальність ___ _017_ «Фізична культура і спорт»	Кафедра фізичного виховання_ 2023-2024 н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № ___1___ з дисципліни Теорія і методика викладання плавання	Затверджую Зав. кафедри _____ Костенко М.П. _____2024 р._
Екзаменаційні запитання			
1. Методика навчання плаванню способом кроль на спині			
2. Методика виховання витривалості плавців			
Тестові завдання різних типів			
1. Вставте пропущене слово у реченні: Найбільш швидким способом плавання є.....			
(у бланку відповідей подати одним словом)			
2. Рухова активність плавця характеризується:			
1	здатністю організму до швидкого стомлювання;		
2	здатністю організму активно проявляти рухові здібності;		
3	здатністю організму до виконання певних рухів.		
4	аеробним характером роботи		
3. Розведіть дистанції за стилями плавання:			
1. Брас	А. 800 м		
2. Кроль на грудях	В. 100 м.		
	С. 1500 м		
	Д. 400 м		
	Е. 50 м		
4. Сутність загально-педагогічних завдань теорії і методики викладання плавання полягає у тому, щоб:			
1	опанувати методику навчання плавання;		
2	оптимізувати процес виховання людини;		
3	систематичне формування необхідного в житті індивідуального фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних із ними знань;		
4	сприяти самовдосконаленню;		
5	Навчитися плавати		
5. Які способи варто використовувати, щоб підтримувати стійку увагу на тренуваннях в плаванні ?			
1	підтримувати дисципліну;		
2	не давати учням заздалегідь непосильних завдань;		
3	показувати логічний зв'язок між окремими завданнями, щоб перехід від одного до іншого був продовженням єдиного процесу;		
4	жорстко карати.		
6. Установіть відповідність між антропометричними показниками плавця та фізичними якостями:			

1. Сила	А. високі показники на динамометрі, розвинені м'язи.
2. Витривалість	В. великий об'єм легенів.
3. Швидкість	С. високий зріст, довгі руки.
7. Оберіть структурні компоненти рухової дії плавця:	
1.	моторні;
2.	когнітивні;
3.	довільні;
4.	сенсорні
8. Назвіть основні методи, які використовуються при навчанні плаванню:	
1	словесні;
2	наочні
3	ігрові;
4	практичні.
9. Послідовність навчання способам плавання:	
1	батерфляй;
2	брас;
3	спина;
4	на боці.
10. Завершіть речення: Імітаційні вправи при навчанні плаванню дозволяють.....	

7. Методи навчання

1. Словесні:

- лекція (усний виклад великого за обсягом та логічною побудовою навчального матеріалу, займає основну частину часу відповідних занять),
- пояснення (основних термінів, феноменів, причинно-наслідкових зв'язків під час практичних занять),
- розповідь (опис життєвих випадків, що ілюструють пояснювані явища та феномени),
- бесіда (репродуктивна – на початку кожного семінарського заняття, катехізисна – наприкінці лекційних та семінарських занять, евристична – на початку лекційних та семінарських занять),
- робота з підручниками, навчальними посібниками, науковими статтями (аналіз теоретичного матеріалу під час виконання завдань самостійної роботи з подальшим формулюванням висновків, побудовою таблиць та схем).

2. Наочні:

- відеосюжети (особливості прояву емоцій та поведінки людини під час тренувань та змагань),

- технічні прилади (тензоплатформи, тренажери)
- показ (біомеханічних моделей, що сприяють формуванню образу дій),
- спостереження.

3. Практичні:

- вправи,
- контрольні роботи,
- дії за зразком,
- коучінг,
- тренінги

8. Форми контролю

Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затвердженого вченою радою НУБіП України 26 квітня 2023 року, протокол №10 видами контролю знань здобувачів вищої освіти є поточний контроль, проміжна та підсумкова атестації.

1. У межах модуля:

- бліцопитування знання теоретичного матеріалу,
- перевірка правильності виконання завдань на практичних заняттях,
- перевірка наявності та правильності виконання письмових завдань самостійної роботи,
- проміжна атестація (тести, що перевіряють знання, розуміння теоретичного матеріалу);

2. Підсумкова атестація:

- письмове опитування (тест, відкриті питання),
- усне опитування.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання студента відбувається згідно з положенням «Про екзамени та заліки у НУБіП України» зі змінами від 26.04.2023 р. протокол № 10 табл. 1.

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання	
	екзаменів	заліків
90 – 100	Відмінно	Зараховано
74 – 89	Добре	
60 – 73	Задовільно	
0 – 59	Незадовільно	Не зараховано

Для визначення рейтингу студента (слухача) із засвоєння дисципліни $R_{\text{дис}}$ (до 100 балів) одержаний рейтинг з атестації $R_{\text{ат}}$ (до 30 балів) додається до рейтингу студента (слухача) з навчальної роботи $R_{\text{нр}}$ (до 70 балів): $R_{\text{дис}} = R_{\text{нр}} + R_{\text{ат}}$.

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Роботи потрібно подати не пізніше визначених термінів, якщо завдання здаються із запізненням, без поважних причин, вони оцінюються нижче. Перескладання модулів можливе за наявності поважних причин (наприклад, через хворобу).
Політика щодо академічної доброчесності:	Відповідно до п. 3 статті 58 Закону України «Про вищу освіту», Положення про академічну доброчесність у Національному університеті біоресурсів і природокористування України, студенти, які навчаються на курсі, повинні дотримуватися принципу доброчесності при виконанні завдань та курсової роботи
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. У разі наявності об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в онлайн формі за погодженням із деканом факультету).

Розподіл балів, які формують оцінку за курс

Тема	Год (лекц/ прак/сам роб)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
Модуль 1. Основи спортивного плавання.				
Тема 1. Вступ до дисципліни «Теорія і методика викладання плавання», основна термінологія. Історія розвитку плавання. Основи техніки плавання.	2/2/4	Знати визначення і зміст предмету плавання. Класифікацію основних видів плавальних вправ. Характерні особливості плавання, як засобу фізичного виховання. Його оздоровче, виховне, прикладне і спортивне значення. Місце плавання в державній	1. Практичного заняття: аналіз методик викладання плавання, Аналіз техніки різних стилей плавання.	12 б.
			2. Самостійної роботи: вивчити класифікацію та термінологію, історію розвитку плавання.	12 б.

		системі фізичного виховання.		
Тема 2. Правила змагань зі спортивного плавання.	2/2/4	Знати правила проведення змагань з плавання. Вміти оформлювати документацію для проведення та організації змагань з плавання.	1. Розв'язання ситуаційних задач з правил суддівства змагань з плавання.	12 б.
			2. Скласти протокол змагань з плавання. Заповнити звіт про змагання з плавання.	12 б.
Тема 3. Теоретико-методичні основи побудови тренувального процесу у спортивному плаванні.	2/2/8	Розуміти сутність принципи навчання і тренування плавця. Основні засоби і методи тренування плавців.	1. Скласти орієнтовний мікроцикл тренувальних занять плавців на етапі початкової підготовки.	12 б.
			2. Самостійна робота Річний цикл підготовки плавців.	Перевірка завдань самостійної роботи (ЕНК) 6 б.
Тема 4. Складання плану-конспекту тренувального заняття плавців різної кваліфікації.	2/4/8	Розуміти дидактичні і методичні принципи складання плану –конспекту заняття з плавання. Ознайомитись з навчальною програмою з плавання для ДЮСШ.	1. Оформити розгорнутий план-конспект навчально-тренуваль-ного заняття з плавання та провести частину навчально-тренувального заняття з плавання.	12 б.
			2. Самостійна робота: Складання плану-конспекту тренувального заняття плавців різної кваліфікації.	Перевірка завдань самостійної роботи (ЕНК) 6 б.
Тема 5. Методика виховання витривалості плавців.	2/2/4	Знати специфічні принципи, основні засоби, практичні методи та зміст спортивного	1. Практичного заняття: аналіз методів розвитку витривалості з метою виявлення найбільш ефективних.	12 б.

		тренування для розвитку витривалості у плавців.	2. Написання реферату.	4 б.
Модуль 2. Методика навчання техніці спортивних і прикладних способів плавання.				
Тема 6. Особливості техніки плавання кролем на грудях.	1/6/6	Засвоїти техніку плавання способом кроль на грудях.; 2. Проаналізувати типові помилки у положенні тулуба; 3. помилки під час рухів ніг; 4. під час рухів рук; 5. помилки під час дихання.	1. Контрольний норматив з техніки плавання вільним стилем.	126.
			2. Складання плану-конспекту з навчання техніки плавання вільним стилем.	12 б.
Тема 7. Техніка плавання кролем на спині.	1/6/6	Засвоїти техніку плавання способом кроль на спині.; 2. Проаналізувати типові помилки у положенні тулуба; 3. помилки під час рухів ніг; 4. під час рухів рук; 5. помилки під час дихання.	1. Контрольний норматив з техніки плавання на спині.	12 б.
			2. Складання плану-конспекту з навчання техніки плавання на спині.	12 б.
Тема 8. Навчання техніці плавання батерфляй.	1/7/6	Сформулювати навички техніки плавання способом батерфляй. Визначити фази роботи рук та ніг; 2. Проаналізувати типові помилки у положенні тулуба; 3. типові помилки під час рухів ніг; 4. типові помилки під час рухів рук; 5. типові помилки під час дихання.	1. Контрольний норматив з техніки плавання способом батерфляй.	12 б.
			2. Складання плану-конспекту з навчання техніки плавання способом батерфляй.	12 б.

Тема 9. Техніка плавання брасом.	1/6/6	Сформувати навички техніки плавання способом брас. Визначити фази роботи рук та ніг; 2. Усвідомити типові помилки у положенні тулуба; 3. типові помилки під час рухів ніг; 4. типові помилки під час рухів рук; 5. типові помилки під час дихання.	1. Контрольний норматив з техніки плавання способом брас.	12 б.
			2. Складання плану-конспекту з навчання техніки плавання способом брас.	12 б.
Тема 10. Особливості техніки поворотів і стартів.	1/6/6	Засвоїти техніку виконання стартів з тумбочки та з води. Вклеїти малюнки, що ілюструють техніку виконання стартів з тумбочки та з води; Аналіз типові помилки під час виконання стартів.	1. Вивчити окремі елементи техніки плавання і їх узгодження у такій послідовності: рухи ніг; рухи рук і дихання; узгодження рухів рук, ніг і дихання; старт, поворот.	12 б.
			2. Самостійної роботи: Методика проведення занять для навчання та удосконалення техніки стартів та поворотів.	Перевірка завдань самостійної роботи (ЕНК) 6 б.
Тема 11. Прикладні способи плавання.	2/2	Засвоїти методiku проведення занять для навчання та удосконалення техніки прикладного плавання. Плавання на боці: рухи ногами, рухи руками, дихання; поєднання рухів руками і ногами, загальна узгодженість рухів при	1. Теоретично вивчити: 1. Вправи, що використовуються для навчання і вдосконалення техніки плавання способом на боці: а) на суші; б) у воді. Прийоми збільшення затримки дихання під водою (гіпервентиляція, кисневі маски); 2. Засоби безпеки під час пірнання; 3. Способи звільнення від захватів потопуючого. Вклеїти малюнки способів звільнення від захватів потопуючого.	12 б.
			Самостійна робота: Законспектувати і теоретично засвоїти: 1.	Перевірка завдань самостійної

		плаванні в повній координації.	Долікарську допомогу потопельникам. 2. Рятувальний інвентар, що застосовується при рятуванні потопаючого (рятувальний круг, куля, «кінець Александрова», багор).	роботи (ЕНК) 4 б.
Всього за навчальну роботу				70 б
Екзамен				30 б
Всього за курс				100 б

10. Методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання плавання» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

- «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України» (затверджено Вченою радою НУБіП України від 26.04.2023 р. протокол № 10);

- ця робоча програма;

- методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу студентів:

Шмаргун, В. М., Мирошніченко, В.В. Плавання з методикою викладання. навч. посіб. Київ: Нубіп, 2019. 86 с.

- завдання для самостійної роботи студентів;

- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;

- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;

- електронні презентації навчального матеріалу.

Шмаргун В.М. Теорія і методика викладання плавання: ЕНК [для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт»]. URL: <https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=5232> .

11. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Ворона, В. В. Плавання : навчальний посібник : для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / В. В. Ворона, С. В. Заяц. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2023. 166 с.

2. Грузевич, І. В. Теорія і методика викладання плавання у закладах освіти / Ірина Володимирівна Грузевич. м. Вінниця. 2021. 120 с.
3. Звонар, В. В. Петрушко, М. І., Мордвінцев, Г. О. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання : навч. посіб / В. В. Звонар, М. І. Петрушко, Г. О. Мордвінцев; рец. : І. І. Маріонда, М. В. Молнар. Ужгород : УжНУ, 2021. 88 с.
4. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР. Харків, 2020. 143 с.
5. Степаненко, В. Ю. Плавання з методикою викладання : навч.-метод. посіб. для здобувачів спеціальності «Середня освіта." Фізична культура " / В. Ю. Степаненко, О. Ф. Очкалов ; ДЗ «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2021. 100 с.
6. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / Н. А. Дакал та ін. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 216 с.
7. Шишкин, О. Теорія і методика викладання плавання. Київ. КНТ, 2021. 50с.
8. Шмаргун, В. М.. Мірошніченко, В.В. Плавання з методикою викладання. навч. посіб. Київ: Нубіп, 2019. 86 с.
9. Шульга, Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник. Київ. Олімпійська література, 2008. 232 с.

Додаткові:

1. Бикова В.А. Технологія прискореного навчання плаванню // Теорія і практика фізичної культури. 2000. № 16. С. 41 - 42.
2. Плавання та методика його викладання : навч. посіб. / Д. Оленів, О. Юденко, В. Шемчук та ін. К. : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2022. 124 с
3. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; Комун.закл.«Харків. гуманітар.–пед. акад.» Харків. облради. Харків, 2020. 143 с.
4. Плавання з методикою викладання : навч.-метод. посіб. / уклад. : М. Ю. Ячнюк, І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216с.
5. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. Київ. Олімпійська література, 2007. 233 с.
6. Стиль плавання брас [Електронний ресурс] : метод. вказівки до практичної роботи : для студентів НТУ "ХПІ" денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни "Фізичне виховання" спеціалізація з виду спорту "Плавання" / уклад.: О. І. Bloshenko [та ін.] ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Електрон. текст. дані. Харків, 2023. 37 с.

7. Стиль плавання батерфляй [Електронний ресурс] : метод. рекомендації до практичної роботи : для студентів НТУ "ХП" денної форми навчання усіх спец. з дисципліни "Фізичне виховання" спеціалізація з виду спорту "Плавання" / уклад.: О. І. Блошенко [та ін.] ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Електрон. текст. дані. Харків, 2022. 30 с.

8. Клімакова С. М. Гармонія комплексного плавання : посіб. для тренерів з плавання та здобувачів вищ. освіти за спец. : 017 – «Фізична культура і спорт» та 014 – «Фізична культура» / С. М. Клімакова, В. Г. Смелова ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків : [б. в.], 2022. 113 с.

Інформаційні ресурси:

- 1.<https://www.fplviv.com/>
- 2.<http://www.fplviv.com/>
- 3.<http://www.fina.org/H2O/>
- 4.<http://uk.wikipedia.org/>