

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО
(повна назва підрозділу)

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ
(повна назва кафедри)



ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор із науково-
педагогічної роботи

Сергій Слободян

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

Плавання та методика навчання
SWIMMING AND TEACHING METHODS

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

тип дисципліни обов'язкова

мова викладання українська

Миколаїв – 2025

Робоча програма навчальної дисципліни «Плавання та методика навчання» є однією із складових комплексної підготовки фахівців галузі знань А Освіта, спеціальності А4 Середня освіта, предметної спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура), освітньо-професійної програми Середня освіта (Фізична культура).

«05» грудня 2025 р.

Розробник: *Адаменко Оксана Олександрівна, кандидат педагогічних наук, доцент.*

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Плавання та методика навчання» розглянуто на засіданні кафедри фізичної культури та спорту
Протокол № 8 від «05» березня 2025 р.

Завідувач кафедри

Віталій Пелека

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Плавання та методика навчання» розглянуто Науково-методичною комісією Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О. Сухомлинського
Протокол № 3 від «06» березня 2025 р.

Голова

Людмила Хрищевська

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Плавання та методика навчання» погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу

Андрій Лабарткава

Робочу програму навчальної дисципліни «Плавання та методика навчання» затверджено Навчально-методичною радою НУК
Протокол № 3 від «26» березня 2025 р.

Голова НМР НУК

Сергій Слободян

© НУК, 2025

© Адаменко О.О., 2025

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. Опис навчальної дисципліни.....	5
2. Мета вивчення навчальної дисципліни	6
3. Передумови для вивчення дисципліни.....	6
4. Очікувані результати навчання	6
5. Програма навчальної дисципліни	7
6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їхнього демонстрування	10
7. Форми поточного та підсумкового контролю	12
8. Критерії оцінювання результатів навчання	13
9. Засоби навчання, Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна;	15
10. Рекомендовані джерела інформації	16

Вступ

Вивчення навчальної дисципліни «Плавання та методика навчання» спрямоване на формування у студентів знань, умінь та практичних навичок, щодо техніки виконання різних стилів плавання, методики їх навчання та організації занять у навчальних закладах різного рівня.

Анотація

Для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. Є частиною спеціальної (фахової) підготовки. Загальна кількість годин та кредитів становить 90 годин 3 кредити ECTS. У процесі вивчення дисципліни розглянуто предмет і завдання курсу «Плавання та методика навчання». Місце в індивідуальному плані здобувача вищої освіти – обов'язкова. Програма навчальної дисципліни «Плавання та методика навчання» складена відповідно до освітньо-професійної програми Середня освіта (Фізична культура)

Плавання має велике значення для виховання гігієнічних навичок, всебічного розвитку та зміцнення здоров'я людей. Плавання – це життєво-необхідна навичка, як для дитини, так і для дорослого. Навчальна дисципліна «Плавання та методика навчання» є важливою і необхідною для студентів факультету Фізичне виховання та спорт, оскільки майбутні фахівці сфери фізичної культури та спорту повинні по-перше, вміти надавати першу невідкладну допомогу на воді, мати уявлення про всі стилі плавання і вміти ними плавати, вміти організовувати не лише змагання з плавання, а й спортивні свята на воді, методично вірно планувати, організовувати і проводити заняття з плавання різної спрямованості з різними групами населення.

Вивчаються основи знань з плавання як навчальної дисципліни, термінології, техніки плавання, організації та методики проведення навчальних занять, спортивних тренувань, спортивних змагань, оздоровчого плавання, а також вікові та статеві особливості проведення занять з плавання. На навчальному курсі приділена увага організації системних заходів безпеки на воді, способам рятування потоплюючих та надання першої невідкладної допомоги

Ключові слова: плавання методика викладання плавання, оздоровлення, спорт, середня освіта

Annotation

For applicants for higher education of the first (bachelor's) level. It is part of special (professional) training. The total number of hours and credits is 90 hours 3 ECTS credits. In the process of studying the discipline, the subject and tasks of the course "Swimming and Teaching Methods" are considered. The place in the individual plan of the applicant for higher education is mandatory. The program of the academic discipline "SWIMMING AND TEACHING METHODS" is compiled in accordance with the educational and professional program 014.11 Secondary education (Physical culture).

Swimming is of great importance for the education of hygienic skills, comprehensive development and strengthening of people's health. Swimming is a vital skill, both for a child and for an adult. The educational discipline "Swimming with teaching methods" is important and necessary for students of the Faculty of Physical Education and Sports, since future specialists in the field of physical culture and sports must, first of all, be able to provide first aid on the water, have an idea of all styles of swimming and be able to swim, to be able to organize not only swimming competitions, but also sports holidays on the water, it is methodically correct to plan, organize and conduct swimming lessons of different orientations with different population groups.

The basics of swimming as an educational discipline, terminology, swimming techniques, organization and methods of conducting training sessions, sports training, sports competitions, recreational swimming, as well as age and gender specifics of swimming lessons are studied. The training course focuses on the organization of systematic water safety measures, methods of saving

drowning people and providing first aid

Keywords: swimming, swimming teaching methodology, health improvement, sports, secondary education.

1. Опис навчальної дисципліни
денна форма навчання

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	А Освіта	Обов'язкова	
Модулів – 1		Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		4-й	4-й
Електронний адрес РПНД на сайті Університету	А4 Середня освіта ОП (Фізична культура)	Семестр	
		8-й	8-й
		Лекцій	
Індивідуальне науково-дослідне завдання –		15 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		15 год.	6 год.
Загальна кількість годин – 90	Освітній рівень: перший (бакалаврський)	Лабораторні	
		0 год.	0 год.
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2;		Самостійна робота	
		60 год.	78 год.
самостійної роботи студента – 6		Індивідуальні завдання: 0 год.	
		Вид контролю: залік	
		Форма контролю: письмова	

Мова навчання – українська.

2. Мета вивчення навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є надання допомоги здобувачам вищої освіти спеціальності «Фізична культура» у засвоєнні теоретичного та практичного матеріалу дисципліни «Теорія і методика викладання плавання».

Основними завданнями вивчення дисципліни «Плавання та методика викладання» є: Вивчити теоретичні основи спортивного та прикладного плавання; оволодіння технікою спортивних та прикладних способів плавання; оволодіння методикою навчання плавальним вправам та методикою удосконалення в їх техніці; оволодіння методикою проведення уроку фізичної культури плавальної спрямованості, згідно з програмою загальноосвітніх середніх навчальних закладів; правил змагань з спортивного плавання та надбання навичок практичного суддівства змагань;

Ознайомити: з розвитком функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів; з розвитком фізичних якостей студентів; з забезпеченням високого рівня працездатності. Навчальна дисципліна складається з 3-х кредитів.

3. Передумови для вивчення дисципліни

Вивчення навчальної дисципліни доцільно проводити в 8 семестрі на основі знань з Анатомії, Фізіології рухової активності, Легкої атлетики та ТМФВ.

4. Очікувані результати навчання

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів таких результатів навчання:

ЗК 3 Здатність до пошуку інформації, її аналізу та критичного оцінювання.,

ЗК5 Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології.,

ЗК6 Здатність до самовдосконалення та саморозвитку.,

ФК5 Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних вікових груп населення і самостійної розробки методики і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.,

ФК14 Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у тому числі за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідних для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку

Програмні результати навчання (ПРН)

ПРН12. Знає основні закони природничо-наукових дисциплін у професійній діяльності, застосовувати методи теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності.

ПРН13. Вміє проводити дослідження на відповідному рівні, здійснювати пошук, обробку та аналіз інформації з різних джерел, вчитися і оволодівати сучасними знаннями для їх подальшої реалізації в практиці.

ПРН15 Володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних вікових груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРН 20. Здійснює організацію діяльності населення з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1. Методика початкового навчання плавання.

Тема 1. Історія розвитку плавання.

Тема 2. Принципи, методи і засоби навчання плаванню

Тема 3. Основи побудови техніки плавання

Тема 4.Методика початкового навчання плаванню. Завдання та етапи навчання. Помилки в техніці плавання; їх попередження і виправлення.

Література: [1; 2; 4]

Змістовний модуль 2. Методика навчання спортивним способам плавання.

Тема 5. Техніка та методика навчання плаванню кроль на грудях.

Тема 6. Техніка та методика навчання плаванню кроль на спині

Тема 7. Техніка та методика навчання плаванню брасом та батерфляєм

Тема 8. Техніка виконання стартів. Техніка виконання поворотів.

Тема 9. Основні положення змагань з плавання

Література: [1; 2; 3; 4]

Змістовний модуль 3. Безпека на воді та надання першої допомоги

Тема 10. Прикладне плавання

Тема 11. Безпека на воді. Правила поведінки під час плавання у басейні та на воді.

Тема 12. Надання першої медичної допомоги на воді

Література: [1; 2; 4]

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		лек	пр	лаб	с.р.		лек	пр	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12
Кредит 1.										
Методика початкового навчання плавання.										
Змістовий модуль 1. Тема 1 Історія розвитку плавання. Тема 2. Принципи, методи і засоби навчання плаванню Тема 3 Основи побудови техніки плавання Тема 4. Методика початкового навчання плаванню. Завдання та етапи навчання. Помилки в техніці плавання; їх попередження і виправлення.	30	5	5	–	20	30	2	2	–	26

Усього годин	30	5	5		20	30	2	2	–	26
Кредит 2.										
Методика навчання спортивним способам плавання.										
Змістовий модуль 2. Тема 5. Техніка та методика навчання плаванню кроль на грудях. Тема 6. Техніка та методика навчання плаванню кроль на спині Тема 7. Техніка та методика навчання плаванню брасом та батерфляєм Тема 8. Техніка виконання стартів. Техніка виконання поворотів. Тема 9. Основні положення змагань з плавання	30	5	5	–	20	30	2	2	–	26
Усього годин	30	5	5		20	30	2	2	–	26
Кредит 3.										
Безпека на воді та надання першої допомоги										
Змістовий модуль 3. Тема 10. Прикладне плавання Тема 11. Безпека на воді. Правила поведінки під час плавання у басейні та на воді. Тема 12. Надання першої медичної допомоги на воді	15	5	5	–	20	30	2	2	–	26
Усього годин	30	5	5		20	30	2	2	–	26
	90	15	15		60	90	6	6		78

Розподіл годин лекцій

№ з/п	Назва теми	ДФН Кількість год.	ЗФН Кількість год.
1.	Тема 1. Основи побудови техніки плавання	3	1
2.	Тема 2. Методика початкового навчання плаванню. Завдання та етапи навчання. Помилки в техніці плавання; їх попередження і виправлення.	3	1
3.	Тема 3. Техніка та методика навчання плаванню кроль на спині	3	1
4	Тема 4. Техніка та методика навчання плаванню брасом та батерфляєм	3	1
5	Тема 5. Безпека на воді. Правила поведінки під час плавання у басейні та на воді.	2	1
6	Тема 6. Надання першої медичної допомоги на воді	1	1
Всього:		15	6

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	ДФН Кількіс ть год.	ЗФН Кількіс ть год.
Методика початкового навчання плаванню.			
1.	Тема 1. Історія розвитку плавання.	1	1
2.	Тема 2. Принципи, методи і засоби навчання плаванню	1	
3.	Тема 3. Основи побудови техніки плавання	1	1
4.	Тема 4.Методика початкового навчання плаванню. Завдання та етапи навчання. Помилки в техніці плавання; їх попередження і виправлення.	1	
Методика навчання спортивним способам плавання.			
5.	Тема 5. Техніка та методика навчання плаванню кроль на грудях.	1	1
6.	Тема 6. Техніка та методика навчання плаванню кроль на спині	1	
7.	Тема 7. Техніка та методика навчання плаванню брасом та батерфляєм	1	1
8.	Тема 8. Техніка виконання стартів. Техніка виконання поворотів.	1	
9	Тема 9. Основні положення змагань з плавання	2	1
Безпека на воді та надання першої допомоги			
10	Тема 10. Прикладне плавання	1	
11.	Тема 11. Безпека на воді. Правила поведінки під час плавання у басейні та на воді.	2	1
12.	Тема 12. Надання першої медичної допомоги на воді	2	
Всього:		15	6

Теми лабораторних занять – не передбачено

Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	ДФН Кількіс ть год.	ЗФН Кількіс ть год.
1. Методика початкового навчання плаванню.			
1.	Тема 1. Історія розвитку плавання.	5	7
2.	Тема 2. Принципи, методи і засоби навчання плаванню	5	7
3.	Тема 3. Основи побудови техніки плавання	5	7
4.	Тема 4. Методика початкового навчання плаванню. Завдання та етапи навчання. Помилки в техніці плавання; їх попередження і виправлення.	5	5
2. Методика навчання спортивним способам плавання.			

5.	Тема 5. Техніка та методика навчання плаванню кроль на грудях.	4	5
6.	Тема 6. Техніка та методика навчання плаванню кроль на спині	3	5
7.	Тема 7. Техніка та методика навчання плаванню брасом та батерфляєм	3	5
8.	Тема 8. Техніка виконання стартів. Техніка виконання поворотів.	4	5
9.	Тема 9. Основні положення змагань з плавання	4	4
3. Безпека на воді та надання першої допомоги			
10.	Тема 10. Прикладне плавання	7	10
11.	Тема 11. Безпека на воді. Правила поведінки під час плавання у басейні та на воді.	8	9
12.	Тема 12. Надання першої медичної допомоги на воді	8	9
Всього:		60	78

Індивідуальне навчально-дослідне завдання – не передбачено.

6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їхнього демонстрування

Методи навчання:

1) на лекційних заняттях:

- лекція;
- пояснення;
- дискусія;
- диспут;
- ілюстрування;
- демонстрація;
- відеометод;
- майстер-клас

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- усні відповіді;
- письмові відповіді;
- проєктні (самостійні) роботи;
- контрольна робота;
- реферати.

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів:

- а) контроль засвоєння теоретичних знань;
- б) контроль рівня та динаміки загальної фізичної підготовленості студентів (виконання контрольних тестів загально-фізичної підготовки на результат);
- в) контроль рівня та динаміки спеціальної фізичної підготовленості студентів (виконання контрольних вправ спеціально-фізичної підготовки на результат);
- г) контроль рівня засвоєння техніки цілісної вправи у фут залі та її складових частин;
- д) контроль рівня інтегральної підготовленості студента;
- е) контроль засвоєння професійних навичок (проведення на оцінку окремих загально-розвиваючих вправ, підготовчої частини, окремих задач та цілісного навчально-

тренувального заняття з фут залу для різних вікових груп);
ж) контроль засвоєння суддівських навичок (організація та проведення змагань, методика суддівства).

7. Форми поточного та підсумкового контролю

Форми поточного та підсумкового контролю. Комплексна діагностика знань, умінь і навичок студентів із дисципліни здійснюється на основі результатів проведення поточного й підсумкового контролю знань (КР). Поточне оцінювання (індивідуальне, групове і фронтальне опитування, самостійна робота, самоконтроль). Завданням поточного контролю є систематична перевірка розуміння й засвоєння програмового матеріалу, виконання практичних, лабораторних робіт, уміння самостійно опрацьовувати тексти, складання конспекту рекомендованої літератури, написання і захист реферату, здатності публічно чи письмово представляти певний матеріал.

Завданням підсумкового контролю (КР, іспит) є перевірка глибини засвоєння студентом програмового матеріалу модуля

Кількість балів у кінці **семестру** повинна складати від 200 до 300 (за 3 кредити), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Відповідний **розподіл балів, які отримують студенти** за 3 кредити.

8. Критерії оцінювання результатів навчання

Усні відповіді на заняттях	Критерії оцінювання
20-16	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, містить аргументовані висновки з доречним ілюстративним матеріалом, може підкріплюватися коректними цитуваннями думок / поглядів учених.
15-11	Відповідь в цілому правильна, доволі повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу.
10-5	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована з використанням неправильної / некоректної термінології.
4-3	Відповідь частково правильна, містить неточності, проте не містить жодних аргументів та ілюстративного матеріалу.
2-1	Студент не дає відповіді чи його відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована.
	<i>Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 20 балів (8 відповідей по 20 балів ДФН, 3 відповіді по 20 балів ЗФН).</i>

Самостійна (проектна) робота	Критерії оцінювання
10-9	Студент правильно виконує завдання в установлений термін, презентує аналітику різних наукових джерел, підбирає доречний ілюстративний матеріал, здійснює коректні та доцільні цитування, а також грамотно проводить експеримент і на високому рівні здійснює обробку його результатів.
8-7	Студент правильно виконує завдання в установлений термін, презентує аналітику різних наукових джерел, допускається незначних помилок у добірці ілюстративного матеріалу, здійснює коректні та доцільні

	цитування, в експериментальних роботах містяться незначні недоліки в обробці їхніх результатів.
6-5	Студент виконує роботу з порушенням встановленого часу для цього виду роботи; дає в цілому правильну відповідь, але поверхнево чи з певними неточностями, подає недоцільні цитування та недоречні ілюстрації, а також виконує експериментальні роботи не на різнотипних мовленнєвих матеріалах та з недостатньою кількістю респондентів.
4-3	Студент виконує роботу з порушенням встановленого часу для цього виду роботи; дає в цілому правильну відповідь, але не презентує аналітику різних наукових джерел, не підбирає доречний ілюстративний матеріал, не наводить коректні та доцільні цитування, проводить експерименти, проте не презентує обробку його результатів та не демонструє вміння робити висновки.
2-1	Студент виконує роботу з методичної допомоги викладача на кожному етапі проведення експериментів.
0	Студент не виконує роботи.
	<i>Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 50 балів (5 робіт по 10 балів ДФН, ЗФН).</i>

Реферат	Критерії оцінювання
10	Реферат має обсяг 15 або більше друкованих (рукописних) сторінок; проблема, яка в ньому розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури нараховує 5-6 джерел, відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії.
7	Реферат має обсяг 10 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.
5	Обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.
0	Тема реферату нерозкрита, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.
	<i>Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 15 балів (1 реферат по 15 балів ДФН, ЗФН).</i>

Контрольна робота	Критерії оцінювання
60-50	Робота виконана без змістових помилок (завдання I, II та III рівнів складності), містить точні відповіді на питання теоретичного характеру, правильно ідентифікує технологію і правильно виявляє брехню в тексті. Бал знижується в разі наявності орфографічних та пунктуаційних помилок.
49-40	Робота представлена з повними та правильними відповідями всіх рівнів складності, студент правильно ідентифікує технологію профайлінгу і правильно структурує хід виявлення брехні в тексті, проте допускається помилок шляхом упущення кількох відповідних маркерів. Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок.

39-30	Робота виконана з огріхами в описі технології профайлінгу, проте безпомилково виконано завдання I та II рівнів складності. В такій роботі завдання щодо детекції брехні в тексті виконано неправильно. Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок.
29-20	Робота виконана з неточностями у формулюванні дефініцій термінів (II рівень складності) та значними огріхами в описі технології профайлінгу (III рівень складності). Завдання щодо детекції брехні в тексті виконано неправильно або не виконано взагалі. Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок.
19-10	Робота містить значну кількість помилок у завданнях усіх рівнів складності або незначну кількість помилок у завданнях I та II рівнів складності та відсутності виконання завдань III рівня. Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок.
9-0	Робота не виконувалася.
	<i>Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 60 балів для ДФН, 60 балів для ЗФН</i>

•

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Практичні заняття	8x20 балів = 160 балів	3x20 бали = 60 балів
Поточне тестування	1 x10 балів = 10 балів	1x50 бали = 50 балів
Самостійна (проектна) робота	6x10 балів = 60 балів	6x20 бали = 120 балів
Реферат	1x10 балів = 10 балів	1x10 балів = 10 балів
Контрольна (письмова) робота	1x60 балів= 60 балів	1x60 бали = 60 балів
Всього	300 (3 кредити)	300 (3 кредити)

Переведення балів за кредити в 100-бальну систему	
300 б	100 б
285 б	95 б
270 б	90 б
255 б	85 б
240 б	80 б
225 б	75 б
210 б	70 б
195 б	65 б
180 б	60 б
165 б	55 б

9. Засоби навчання

- Макети і муляжі
- Програмне забезпечення (для підтримки дистанційного навчання, Інтернет-опитування, віртуальні лабораторії Skeleton 3D anatomy, 3D-атлас)
- Наочним матеріалом для лекційних занять послужать передусім мультимедійні засоби (комп'ютерні презентації); відеоматеріали.
- На практичних заняттях прислужиться бібліотечних фонд Університету та електронні репозитарії світу.
- Під час виконання завдань самостійної роботи доцільним стане використання бібліотечного фонду та енциклопедій, словників, довідників, анатомічних атласів.

10. Рекомендовані джерела інформації

Основна

1. Методика навчання спортивним способам плавання : навчально-методичний посібник / Ю. І. Ткаченко. — Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2016. — 59 с.
2. Навчально-методичний посібник розроблений для студентів II курсу денного відділення, спеціалізації «плавання», факультетів «Спорт» та «Фізичне виховання» та студентів заочного відділення / У складі В. П. Лашко, О.О. Сідаш В. А. Астахов, Дніпропетровськ, 2015 – 189арк.
3. Плавання та методика його викладання : навч. посіб. / [Д. Оленєв, О. Юденко, В. Шемчук та ін.]. – К. : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2022. – 124 с.
4. 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

Допоміжна

1. Ткач Е. М. Плавання. Початкове навчання: навчально-методичний посібник. Чернігів. 2006. 142с.
2. Шульга, Л. М. Оздоровче плавання: навчальний посібник. Запоріжжя 2008. 232 с.