


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка**

кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри


В.А. Бабаліч
“_1_” вересня 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ПЛАВАННЯ

ОПП: Фізична культура і спорт

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Форма навчання денна/заочна

Факультет Фізичного виховання

2021 – 2020 навчальний рік

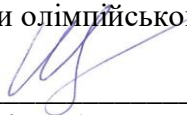
Робоча програма «Теорія і методика викладання плавання» для студентів за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура) денна, заочна “__1__”_вересня_2021 року - с.

Розробник: доцент, кандидат педагогічних наук Бабаліч Вікторія Анатоліївна

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Протокол від. “_1__”_вересня__2021 року № 1

В.о. завідувача кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту



(підпис) (Бабаліч В.А.)
(прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік
© _____, 20__ рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів ЕКТС – 4	<i>Галузь знань</i> 01Освіта	Нормативна	
	Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)	Рік підготовки:	
ІІІ-й		ІІІ-й	
Загальна кількість годин : денна/заочна 120 год.	Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)	Семестр	
		3-й	3-й
		Вид контролю:	
		Залік	Залік
		Лекції	
		12 год.	4 год.
		Практичні	
		30 год.	2 год.
		Семінарські	
		8	-/-
		Самостійна робота	
		70 год.	114 год.
Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання аудиторних- 2 Самостійної роботи – 70/114	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Консультації	
		-	-

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: під час вивчення предмету «Теорія і методика викладання плавання» студенти оволодівають технікою спортивних способів плавання закріплюють знання з методики початкового навчання плаванню. Також студенти закріплюють знання з техніки і методики прикладного плавання, а саме: техніка плавання на боку, брасом на спині, пірнання, рятування потопуючого, звільнення від захватів а також транспортування потерпілого та першу долікарську допомогу.

Завдання:

1. Ознайомитись з особливостями процесу формування рухової навички у людини, метою та завданнями початкового навчання плаванню.
2. Ознайомитись з основними принципами, методами та засобами початкового навчання плаванню, особливостями процесу комплектування навчальних груп.
3. Ознайомитись з водними видами спорту.
4. Вивчити основні системи початкового навчання плаванню, особливості їх застосування.
5. Вивчити етапи початкового навчання плаванню, методичні послідовності вивчення техніки окремого способу плавання, окремого елемента способу плавання, техніки спортивних способів плавання.
6. Вивчити методичні особливості планування та проведення навчальних занять з плавання, а також особливості організації та планування процесу початкового навчання плавання різного контингенту людей.
7. Оволодіти методикою початкового навчання плаванню.
8. Ознайомитись з прикладними способами плавання плаванню.
9. Ознайомитись з основними принципами, методами та засобами початкового навчання прикладних способів плавання.
10. Вивчити основні способи транспортування потерпілого та звільнення від його захватів.
11. Вивчити етапи першої долікарської допомоги потерпілим на водоймах.
12. Ознайомитись з особливостями організації і проведення оздоровчих, лікувальних занять, а також занять для людей з особливими потребами.

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані такі предметні *компетентності*:

1. Теоретичні й методичні основи викладання плавання.
2. Зміст, форми організації і методику проведення занять з плавання.
3. Особливості проведення занять з різними віковими групами.
4. Методику організації і проведення змагань.
5. Прийоми звільнення від захватів та транспортування потерпілого.
6. Теоретичні й методичні основи викладання плавання на відкритих водоймах.
7. Теоретичні й методичні основи викладання плавання на відкритих водоймах.
8. Техніку прикладних способів плавання.
9. Техніку пірнання.
10. Послідовність дій при рятуванні потерпілого.
11. Правильне використання рятувальних засобів.
12. Прийоми звільнення від захватів та транспортування потерпілого.
13. Етапів надання першої допомоги постраждалим.
14. Способи долавання водних перешкод.
15. Методи і засобами оздоровчого, лікувального і адаптивного плавання.
16. Різновиди водних видів спорту.
17. Особливості організації тренувальних занять
18. Засоби для проведення занять на суші та у воді

Програмними результатами навчання є:

1. Показати й проаналізувати техніку виконання способів плавання.
2. Підібрати підготовчі, підвідні та спеціальні вправи.
3. Виявити помилку та шляхи її виправлення.
4. Поставити завдання на урок, виходячи з навчального матеріалу.
5. Написати конспект уроку.
6. Провести фрагмент уроку.
7. Дати аналіз проведеного уроку, фрагменту.
8. Планувати роботу в оздоровчих таборах, санаторіях, домах відпочинку з різними віковими групами.
9. Оформлювати документацію для змагань.
10. Організувати водні свята.
11. Показати й проаналізувати техніку виконання прикладних способів плавання.
12. Показати й проаналізувати техніку виконання прикладних способів плавання.
13. Плавати прикладними способами плавання та пірнати.
14. Володіти технікою прийомів від захватів та транспортування потерпілого.
15. Піднімання з дна басейну важких предметів.
16. Порівняти і визначити різницю між лікувальними, оздоровчими та адаптивними заняттями.
17. Розрізняти різновиди водних видів спорту.

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:

1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
2. Здатність працювати в команді.
3. Здатність планувати та управляти часом.
4. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
5. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
6. Навички міжособистісної взаємодії.
7. Здатність бути критичним і самокритичним.
8. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
9. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності:

1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.
5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
6. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
7. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
8. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

10. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
11. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання:

1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.
7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.
12. Використовувати засвоєнні вміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
13. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
14. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
15. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.
16. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
17. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.
18. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.
19. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.
20. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3. Тематичний план навчальної дисципліни

І семестр

Розділ 1. Вступ до предмета “Теорія і методика викладання плавання”. Історія розвитку плавання

Тема 1. Вступ до предмета “Теорія і методика викладання плавання”. Історія розвитку плавання.

З історії розвитку плавання і методики навчання. Історія плавання в стародавні часи. Історія плавання на Олімпійських іграх. Історія плавання на Україні. Видатні спортсмени в спортивному плаванні.

Тема 2. Плавання в Україні.

Виступ збірних команд на чемпіонатах світу, Європи та Олімпійських іграх. Видатні спортсмени України.

Тема 3. Плавання в історії Олімпійських ігор.

Еволюція способів плавання. Участь жінок на Олімпійських змаганнях. Особливості застосування обладнання та інвентарю під час проведення перших Олімпійських ігор. Дистанції. Стаєрське плавання, плавання на відкритих водоймах. Програма змагань на Олімпійських іграх. Країни лідери в змаганнях з плавання.

Тема 4. Класифікація і термінологія.

Визначення і зміст предмету. Класифікація і термінологія. Відповідно з прийнятою класифікацією, плавання ділять на такі основні групи: плавання спортивне і прикладне, ігри і розваги на воді, синхронне плавання, водне поло, стрибки у воду, підводний спорт. Способи плавання дистанції. Специфічна термінологія

Тема 5. Правила безпеки на воді.

Вимоги техніки безпеки перед початком роботи. Вимоги по техніці безпеки під час занять. Вимоги техніки безпеки після закінчення занять. Техніка безпеки при проведенні занять на відкритій воді.

Розділ 2. Основи техніки спортивного плавання

Тема 1. Засади техніки плавання.

Фізичні властивості води. При плаванні тіло людини майже повністю занурене у воду. Тому для правильного розуміння основ техніки плавання і впливу плавання на організм людини необхідно знати основні фізичні властивості води. До основних факторів, які визначають техніку плавання і від яких вона залежить зараховують: закони фізики (гідродинаміки), що відображають фізичні властивості середовища в якому знаходиться плавець; анатомічні особливості будови тіла людини; закономірності фізіологічних процесів, що протікають в організмі людини; завдання, що вирішуються із застосуванням плавання і конкретні умови, в яких знаходиться плавець. В'язкість води. Тиск води. Рефракція води. Звукопроникність. Теплоємність, теплопровідність.

Тема 2. Закономірності статичного плавання.

Гідростатична рівновага тіла плавця, закономірності статичного плавання знаходяться у тісному зв'язку із силами гідростатичного тиску. Ці сили діють на будь-яку поверхню тіла, зануреного у воду. Сили тиску води завжди направлені перпендикулярно до поверхні тіла і зростають з глибиною. Позитивний опір. Негативний опір. Закон Архімеда. Плавучість. Питома вага тіла.

Тема 3. Закономірності динамічного плавання.

Опір води і динамічне плавання. Під динамічним плаванням розуміють поступальний рух плавця у воді. При статичному плаванні положення тіла плавця визначається двома силами – силою ваги (направленою вниз) і силою тиску води (направленою вгору). Сила тяги, сила лобового опору, підйомна і топляча сила, кута атаки. Залежність опору води від форми тіла і гладкості його поверхні: опір тертя, опір форми, опір хвилеутворення

Тема 4. Закономірності раціональної техніки гребкових рухів.

Швидкість руху тіла у воді і її вплив на величину опору. Анатомічна будова тіла людини і її вплив на величину опору. Фізіологічні процеси і їх вплив на техніку плавання. Характерні

особливості спортивних способів плавання. Техніка спортивного плавання. Положення тіла плавця у воді і рухи ногами. Рухи руками. Фазовий склад і загальне узгодження рухів.

Розділ 3. Техніка спортивного плавання

Тема 1. Загальна характеристика техніки способів плавання, стартів і поворотів.

Способи плавання - кроль на грудях, кроль на спині, дельфін, брас. Загальна характеристика способу. Положення тулуба. Рухи ногами. Рухи руками. Дихання. Узгодження рухів. Двохударний кроль. Чотириударний кроль. Шестиударний кроль. Аналіз техніки плавання різними способами.

Загальна характеристика виконання стартів. Старт з тумбочки. Старт з води. Вихідне положення плавця на старті. Підготовчі рухи. Відштовхування. Політ. Вхід у воду. Ковзання під водою. Початок плавальних рухів та вихід на поверхню води.

Тема 2. Біомеханічна характеристика способів плавання (кроль, брас, дельфін), стартів і поворотів.

Траскторія гребка, сила, швидкість рухи кінцівок, механіка рухів ногами і руками у плаванні різними способами плавання. Заходи, що сприяють зменшенню опору воді. Збільшення кількості поступальних рухів плавця.

Тема 3. Помилки в техніці плавання, у виконанні стартів і поворотів.

Характеристика помилок при плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом, батерфляєм, у виконанні стартів і поворотів. Причини помилок, наслідки помилок, способи виправлення.

Розділ 4. Водні види спорту

Оздоровче, лікувальне та адаптоване плавання

Тема 1. Водні види спорту

Надається загальна характеристика водних видів спорту: стрибки у воду, синхронне плавання, водне поло, підводне плавання, рятувальне багатоборство.

Тема 2. Оздоровче, лікувальне та адаптоване плавання

Профілактично-оздоровче (адаптоване) плавання. Застосовується для людей з обмеженими можливостями. Розвивається за 2 напрямками: навчання житво необхідним навикам з рекреативно-оздоровчою спрямованістю; відбір і підготовка перспективних плавців для участі в змаганнях.

Також, окрім оздоровчих, освітніх, виховних і спортивних завдань вирішуються і такі: 1. Компенсація основного дефекту; 2. Корекція другорядних порушень здоров'я, обумовлених основним порушенням.

Відновлювальні заняття (лікувальне плавання). Незамінний вид фізичних навантажень для людей, які мають обмеження для занять фізичною культурою на суші (серед яких варикозне розширення вен, опущення внутрішніх органів), остеохондроз, гіпертонія та ін. Такий вид плавання необхідно застосовувати на всіх етапах лікування, особливо на етапі відновлювання у всіх лікувально-профілактичних і реабілітаційних закладах. Розроблені спеціальні комплекси вправ, що застосовуються в травматології, ортопедії, при захворюваннях ССС, дихальної, нервової систем, при вагітності.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва Розділу	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
л		п	с	ко	с.р.	л		п	сем	кон.	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1. Вступ до предмета ТМВ «Плавання». Історія розвитку плавання												
Тема 1. Вступ до предмета “Теорія і методика викладання плавання”. Історія розвитку плавання	2					2	2					2
Тема 2. Плавання в Україні	2					2	2					2
Тема 3. Плавання в історії Олімпійських ігор	2					2	2					2
Тема 4. Класифікація і термінологія	4	2				2	4					4
Тема 5. Правила безпеки на воді	2					2	2					2
Разом за розділом 1	12	2				10	12					12
Розділ 2. Основи техніки плавання												
Тема 1. Засади техніки плавання	5			2		3	6					6
Тема 2. Закономірності статичного плавання	3					3	7					6
Тема 3. Закономірності динамічного плавання	3	2				3	7	2				6
Тема 4. Закономірності раціональної техніки гребкових рухів	5					3	6					6
Разом за розділом 2	16	2		2		12	26					24
Розділ 3. Техніка спортивного плавання												
Тема 1. Загальна характеристика техніки способів плавання, стартів і поворотів	42					12	19					19
Тема 2. Біомеханічна характеристика способів плавання (кроль, брас, дельфін), стартів і поворотів	22	4	30	2		12	23	2	2			20
Тема 3. Помилки в техніці плавання, при виконанні стартів і поворотів	10					14	21					20
Разом за розділом 3	74	4	30			38	65	2	2			59
Розділ 4. Водні види спорту. Оздоровче, лікувальне та адаптоване плавання.												

Тема 1. Водні види спорту	10	2		2		6	10					10
Тема 2. Оздоровче, лікувальне та адаптоване плавання	9	2		2		5	9					9
Разом за розділом 4	19	4		4		11	19					19
Разом за семестр	120	12	30	8		70	120	4	2			114

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин ден./заоч.
1	Загальна характеристика техніки способів плавання, стартів і поворотів	30/2
	Біомеханічна характеристика способів плавання (кроль, брас, дельфін), стартів і поворотів	
	Помилки в техніці плавання, при виконанні стартів і поворотів	
	Разом	32/2

6. Теми лабораторних занять

Не передбачено

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин ден./заоч.
1	Вступ до предмета ТМВ «Плавання». Історія розвитку плавання	2 2
2	Плавання в Україні.	2 2
3	Плавання в історії Олімпійських ігор.	2 2
4	Класифікація і термінологія.	2 4
5	Правила безпеки на воді.	2 2
6	Засади техніки плавання.	3 6
7	Закономірності статичного плавання.	3 6
8	Закономірності динамічного плавання.	3 6
9	Закономірності раціональної техніки гребкових рухів.	3 6
10	Загальна характеристика техніки способів плавання, стартів і поворотів.	12 19
11	Біомеханічна характеристика способів плавання (кроль, брас, дельфін), стартів і поворотів.	12 20
12	Помилки в техніці плавання, при виконанні стартів і поворотів.	14 20
13	Водні види спорту Контроль: усно, під час проведення консультацій	6 10
14	Організація і проведення занять з оздоровчого, лікувального і прикладного плавання Контроль: усно, під час проведення консультацій	5 9
	Разом за семестр	70 114

9. Методи навчання

Лекції, практичні заняття, консультації, робота в мережі Інтернет, підготовка рефератів, самостійна робота, складання конспектів за завданням.

Основні форми навчального процесу при вивченні дисципліни «Теорія і методика викладання Плавання»:

- навчальні заняття;
- консультації;
- самостійна робота студентів;
- робота мережі Інтернет;
- контрольні заходи.

Види навчальної роботи студентів:

- лекція з застосуванням мультимедійного обладнання;
- практичні заняття;
- консультація;
- екзамен.

У процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання Плавання» застосовуються наступні методи навчання:

- *за джерелом передачі та сприймання навчальної інформації* - словесні, наочні, практичні;
- *за характером пізнавальної діяльності учнів* - пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, проблемне викладання, частково-пошуковий, дослідницький;
- *залежно від основної дидактичної мети і завдань* - методи оволодіння новими знаннями, формування вмінь і навичок, перевірки та оцінювання знань, умінь і навичок; методи усного викладу знань, закріплення навчального матеріалу, самостійної роботи учнів з осмислення й засвоєння нового матеріалу роботи із застосування знань на практиці та вироблення вмінь і навичок, перевірки та оцінювання знань, умінь і навичок;
- *класифікація з точки зору цілісного підходу до діяльності у процесі навчання* - методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності; стимулювання й мотивація учіння, контролю, самоконтролю, взаємоконтролю і корекції, самокорекції, взаємокорекції в навчанні.

11. Методи контролю

Поточний контроль, захист реферату, підготовка повідомлення, складання фрагменту уроку з плавання, контрольні роботи, екзамен.

Педагогічний контроль

Педагогічний контроль за навчально-професійною діяльністю студентів (бакалаврів) здійснюється в таких формах:

а) поточний контроль відбувається за результатами виконання самостійних робіт (опрацювання тематичної літератури, підготовка рефератів, конспектування першоджерел, виконання вимог технічної підготовки, самостійне проведення уроку з плавання, виконання нормативів прикладного плавання);

б) допуск до іспитів здійснюється наприкінці семестру на основі поточного контролю з урахуванням відвідування занять, підготовкою доповідей, рефератів, повідомлень, здача вимог практичного заняття, якості самостійної навчальної роботи;

в) умовою допуску студента до екзамену є виконання ним усіх вище згаданих завдань. До екзаменаційного білету включається питання 4 рівнів. Рівень складності яких може обрати сам студент.

Методи контролю та розподіл балів, що присвоюється студентам

Контроль здійснюється під час проведення практичних занять, консультацій, КСР і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи.

Контроль по розділах здійснюється під час практичних занять і поточних консультацій і має на меті перевірку рівня знань студентів засвоєних протягом конкретного розділу.

Семестровий контроль проводиться за однією із таких форм: залік – I семестр, семестровий іспит (II семестр) з навчальної дисципліни в обсязі навчального матеріалу, визначеного навчальною програмою, і в терміни, встановлені навчальним планом.

Форма проведення іспиту – письмово-усна (комбінована). Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно із структурою залікових кредитів.

10.1. Поточний контроль

Поточний контроль успішності студентів здійснюється в усній та письмовій формах під час проведення практичних занять та під час КСР. Оцінка поточного контролю знань студентів виставляється за:

1. Систематичність та активність на практичних заняттях, при цьому оцінюється рівень знань продемонстрованих у відповідях і виступах на заняттях, активність при обговоренні дискусійних питань.

2. Відвідування практичних занять. При цьому оцінюється техніка плавання спортивними способами плавання, план-конспект уроку, проведення практичного заняття.

3. Виконання домашніх письмових завдань, передбачених самостійною роботою студента.

4. Виконання тематичних контрольних робіт (при цьому оцінка виставляється за практичні навички та теоретичні знання яких набули студенти після опанування певної теми, за результатами тестування, відповідей на теоретичні питання, розв'язання практичних завдань, виробничих ситуацій, виконання індивідуальних занять, у тому числі підготовки рефератів).

Облік успішності здійснюється у відповідному журналі групи. На підсумковому занятті викладач розраховує і доводить до відома студентів середню із всіх поточних оцінок.

Критерії та норми оцінювання знань студентів

При оцінюванні знань, умінь і навичок студентів при вивченні курсу «ТМВ Плавання» враховується:

1) наявність і характер засвоєння теоретичних знань і практичних вмінь (основи навчання плаванню, техніка плавання, методика початкового навчання плаванню):

2) якість актуалізації знань з «Теорія і методика викладання Плавання» (особливості процесу формування рухової навички у людини, методики початкового навчання плаванню, техніки плавання спортивними і прикладними способами плавання, організація та проведення змагань, основами фізичної підготовки плавців).

3) рівень оволодіння відомими системами початкового навчання плаванню, та особливостями їх застосування.

4) прояв творчості і самостійності в навчально-пізнавальній діяльності:

5) якість виконання самостійної навчальної роботи (зовнішнє оформлення, своєчасність виконання, ретельність тощо). Особливими вимогами до знань студентів з предмету є:

- Володіти технікою спортивних і прикладних способів плавання.

- Знання етапів початкового навчання плаванню, методичної послідовності вивчення техніки окремого способу плавання, окремого елемента способу плавання, методики початкового навчання плаванню.

- Знати етапи першої долікарської допомоги на воді.

Рекомендовано наступні критерії оцінки з кожного виду контролю:

Консультації (під час проведення консультацій студент може підготувати теоретичні питання).

5,0 б. Глибоке розкриття одного з питань. Відповідь студента повністю відповідає змісту питання. Усі основні проблеми визначені чітко. Студент досить вільно й коректно користується методичною термінологією. Він володіє повним запасом методичних термінів. Виконуючі практичні завдання, студент повно і правильно виконав всі заплановані завдання: вільно володіє матеріалом, розуміється в спрямованості технічних характеристик виду, висвітлює питання основ техніки спортивного плавання з позицій структурно-програмованого навчання. Підготовлений конспект за завданням. З висвітленими всіма пунктами плану.

4,0 б. Вільне володіння матеріалом. Відповідь студента в основному відповідає змісту питання. Не всі основні проблеми визначені чітко. Студент в основному правильно використовує методичну термінологію. Невелика кількість термінологічних помилок не перешкоджає розумінню змісту викладеного. Виконуючі практичні завдання, студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. При розв'язанні завдань може наводити окремі приклади на підтвердження і обґрунтування певних положень техніки спортивних способів плавання та основ техніки спортивного плавання. Конспект написаний за всіма пунктами плану, однак аналіз помилок невиконаний у повному обсязі.

3,0 б. Відповідь студента лише частково відповідає змісту питання. Основні проблеми визначені нечітко. Студент допускає значну кількість термінологічних помилок, що ускладнює розуміння змісту викладеного. Він володіє обмеженим запасом методичних термінів. Виконуючі практичні завдання, студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. При розв'язанні завдань не завжди може наводити приклади на підтвердження і обґрунтування певних положень техніки та основ техніки спортивного плавання. Конспект написаний за всіма пунктами плану, однак аналіз помилок у техніці плавання невиконаний.

2,0 б. Відповідь студента не відповідає змісту питання. Основні проблеми не визначені. Студент майже не користується методичною термінологією. Його запас методичних термінів мінімальний. Виконуючі практичні завдання, студент володіє матеріалом на початковому рівні. Здатний зробити аналіз техніки по логічно виділеними частинам, визначаючи рухове завдання певної частини та загальну характеристику способу плавання. У конспекті невисвітлені всі пункти плану або не у повному обсязі.

1,0 б. Студент не відповідає на запитання. Розрізняє техніку плавання на рівні образного сприйняття. У конспекті невисвітлені всі пункти плану або не у повному обсязі.

Практичні заняття

5,0 б. Досконало володіє практичними навичками. Ставиться за виконання рухів, які відповідають всім вимогам техніки плавання визначеним способом. Технічне виконання старту і повороту.

План-конспект уроку виконаний у відповідності з вимогами до поурочного планування щодо формулювання цілей уроку, визначення методичної структури і змісту уроку з урахуванням етапу навчання. Проведення уроку проводилось з дотриманням вимог до відповідної форми занять, а саме: своєчасно і чітко розпочато урок, витримані всі організаційно-методичні розділи підготовчої частини заняття; вдало підібрані ЗРВ, імітаційні, СПВ та основні вправи, що відповідають темі заняття; доцільно використано шиккування і перешикування, різноманітні методи навчання; застосовувалась методика запобігання й усунення помилок. Студент прийшов підготовленим до заняття, має свисток і годинник. Під час проведення заняття окрім завдань, постійно спостерігав за технікою і виправляв помилки, при потребі надавав індивідуальні додаткові завдання. Використовував різноманітні методи організації учнів на уроку та способи виконання вправ. Був активним на уроку. Всі розділи уроку витримані за часом і методично правильно проведені.

4,0 б. Технічно володіє практичними навичками. Ставиться за допущення в техніці плавання помилок локального характеру, що не змінюють структуру руху. Незначні помилки у виконанні старту і повороту.

Конспект написаний з незначними помилками. Студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. Вдало підібрані ЗРВ, імітаційні, СПВ та основні вправи, що

відповідають темі заняття. Студент прийшов підготовленим до заняття, має свисток і годинник. Намагався постійно виправляти помилки в техніці. Використовував на уроку різні способи виконання вправ. Допущені помилки в організації уроку, а також в його структурі.

3,0 б. Практичні навички в достатньому обсязі. Ставиться за допущення незначних помилок, що трохи зменшують ефективність руху (неточне виконання окремих елементів техніки). Допускаються взаємозалежні помилки у виконанні старту і повороту.

Під час проведення заняття допускав помилки такого характеру: раціональність різноманітних шиків і перешикувань, дозування навантажень, раціональність методів і способів організації учнів на році, методика виправлення помилок, погано організовує групу. Необгрунтоване відхилення від конспекту уроку. Урок закінчив трохи завчасно.

2,0 б. Практичні навички сформовані. Ставиться при виконанні взаємозалежних помилок, поява одної помилки викликає іншу. Допускаються грубі помилки у виконанні старту і повороту.

Конспект написаний формально або не всі частини розкриті. Студент володіє матеріалом на початковому рівні. Відсутні імітаційні та СПВ вправи. Недостатньо вправ для навчання в основній частині уроку. Студент прийшов не зовсім підготовлений до заняття (відсутній свисток або годинник). Виправлення помилок проводилось формально. Під час проведення заняття допускався грубих помилок у методиці проведення за визначеним завданням.

1,0 б. Не володіє навиками плавання, ледь утримується на поверхні води.

Погано орієнтується у власне підготовленому план-конспекті заняття, методично неточно підібрані вправи. Під час проведення заняття не може пояснити вправу і вказати на помилки у техніці.

0 б. Практичні навички відсутні. План-конспект не підготовлений, студент недопущений до проведення заняття.

Усна відповідь

5,0 б. Глибоке розкриття одного з питань. Відповідь студента повністю відповідає змісту питання. Усі основні проблеми визначені чітко. Студент досить вільно й коректно користується методичною термінологією. Він володіє повним запасом методичних термінів. Виконуючі практичні завдання, студент повно і правильно виконав всі заплановані завдання: вільно володіє матеріалом, розуміється в спрямованості технічних характеристик виду, висвітлює питання основ техніки спортивного плавання з позицій структурно-програмованого навчання. До семінарського заняття підготовлений конспект за завданням. З висвітленими всіма пунктами плану.

4,0 б. Вільне володіння матеріалом. Відповідь студента в основному відповідає змісту питання. Не всі основні проблеми визначені чітко. Студент в основному правильно використовує методичну термінологію. Невелика кількість термінологічних помилок не перешкоджає розумінню змісту викладеного. Виконуючі практичні завдання, студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. При розв'язанні завдань може наводити окремі приклади на підтвердження і обґрунтування певних положень техніки спортивних способів плавання та основ техніки спортивного плавання. Конспект написаний за всіма пунктами плану, однак аналіз помилок невиконаний у повному обсязі.

3,0 б. Відповідь студента лише частково відповідає змісту питання. Основні проблеми визначені нечітко. Студент допускає значну кількість термінологічних помилок, що ускладнює розуміння змісту викладеного. Він володіє обмеженим запасом методичних термінів. Виконуючі практичні завдання, студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. При розв'язанні завдань не завжди може наводити приклади на підтвердження і обґрунтування певних положень техніки та основ техніки спортивного плавання. Конспект написаний за всіма пунктами плану, однак аналіз помилок у техніці плавання невиконаний.

2,0 б. Відповідь студента не відповідає змісту питання. Основні проблеми не визначені. Студент майже не користується методичною термінологією. Його запас методичних термінів мінімальний. Виконуючі практичні завдання, студент володіє матеріалом на початковому рівні. Здатний зробити аналіз техніки по логічно виділеними частинам, визначаючи рухове завдання

певної частини та загальну характеристику способу плавання. У конспекті невисвітлені всі пункти плану або не у повному обсязі.

1,0 б. Студент не відповідає на запитання. Розрізняє техніку плавання на рівні образного сприйняття. У конспекті невисвітлені всі пункти плану або не у повному обсязі.

Від 0 б. відсутня відповідь

Самостійна робота (підготовка конспекту за завданням, повідомлення та реферату)

5,0 б. Студент повно і правильно виконав всі заплановані завдання: повно і ґрунтовно написав конспект, всі пункти плану виконані в повному обсязі, робота написана відповідно вимогам до написання того типу робіт (обсяг, структура, зміст оформлення) і захищена.

4,0 б. Конспект написаний за всіма вимогами, всі пункти плану розкриті але були допущені певні неточності, не виконано аналіз помилок у техніці плавання. При захисті допускав помилки.

3,0 б. Конспект написаний стисло, не всі пункти плану розкриті повністю. Студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. Допускаються неповні відповіді по питанням, які вимагають фактичного матеріалу для підтвердження висунутих положень.

2,0 б. Конспект написаний стисло, не завжди повно розкрита тема. Під час захисту студент допускав неточності.

1,0 б. Конспект написаний формально не розкрита суть теми, не всі пункти розкриті, реферати оформлені не за всіма вимогами і не захищений або під час захисту допускались грубі помилки.

0 б. Конспект не підготовлений.

Експрес-тест

Містить 5 запитань. Розрахований на 10-15 хв. За кожен правильну відповідь 1 б. максимальна кількість – 5 б.

Критерії оцінювання презентації та практичного завдання

При оцінці презентації враховуються такі позиції:

Зміст

Розкрито всі аспекти теми

Матеріал викладений у доступній формі

Слайди розташовані в логічній послідовності

Заключний слайд із висновками

Бібліографія з перерахуванням всіх використаних ресурсів

Елементи оформлення

Зміна слайдів

Дизайн

Анімація: стандартні, установка ефектів при зміні слайдів

Графіки, діаграми, малюнки

Елементи творчості

Оригінальність і винахідливі приклади

5,0 б. У презентації відображено глибоке розуміння та усвідомлення матеріалу, творчий підхід до поставлених задач. Під час аналізу-інтерпретації зроблені самостійні висновки, аргументація, висловлене власне ставлення до проблеми. Малюнки, звуки, фото, анімації – у кількості, виправданій змістом презентації. Робота виконана творчо і самостійно. Презентація характеризується оригінальністю

4,0 б. Презентація має задовольняти всім критеріям нижчого рівня і одному або двом таким: відображає глибокий пошук при дослідженні та застосування навичок мислення високого рівня; показує явне поглиблення та розуміння теми; притягує увагу аудиторії.

3,0 б. Проект має чіткі цілі, відповідні темі. Включена інформація добута із різноманітних джерел. Проект корисний не тільки для студентів, які його створили

2,0 б. Проект представляє інформацію, яка структурована у формі опорного конспекту, зрозуміло для аудиторії. Зроблений акцент на важливих питаннях.

1,0 б. Проект сфокусований на темі, але не висвітлює її. Наявна певна організаційна структура, але вона не явна з показу. Можуть бути фактичні помилки чи незрозумілості, але вони не значні

0 б. Презентація або практичне завдання не виконано.

Критерії оцінювання повідомлення

При оцінці відповіді необхідно виділити наступні елементи:

Актуальність описаної проблеми та реальність запропонованого механізму вирішення даної проблеми.

Подання власної точки зору (позиції, ставлення) при розкритті проблеми.

Розкриття проблеми на теоретичному рівні (у порівнянні і з обґрунтуваннями).

Логіка в аргументації свої точки зору, врахування реальних обставин суспільного життя та власного життєвого досвіду.

Оригінальність підходу до вирішення проблем.

Узгодженість в тексті ключових тез та аргументів.

Несуперечність особистісних суджень.

5,0 б. Відображена світоглядна позиція автора, його погляд на сутність проблеми. Проблема розкрита на теоретичному рівні, у зв'язках і з обґрунтуваннями, з точним і повним використанням фахових термінів і понять у контексті відповіді. Робота логічна, послідовна, композиційно чітка. Дано аргументацію своєї думки з опорою на факти або особистий досвід.

4,0 б. Представлено власну точку зору (позицію, ставлення) при розкритті проблеми. Проблема розкрита на теоретичному рівні, з обґрунтуваннями, з достатнім використанням фахових термінів і понять у контексті відповіді. Власна думка аргументована фактами або особистим досвідом.

3,0 б. Представлено власну точку зору при розкритті проблеми. Проблема розкрита з використанням основних термінів і понять у контексті відповіді (теоретичні зв'язки й обґрунтування не присутні або явно не простежуються). Дано аргументацію своєї думки з опорою на факти.

2,0 б. Проблема розкрита при формальному використанні фахових термінів. Власна думка не достатньо аргументована фактами або власним досвідом.

1,0 б. Представлено власну позицію за даною проблематикою на побутовому рівні без аргументації. Проблема не розкрита або дана інформація не в контексті завдання.

0 б. Повідомлення не зроблено

Критерії оцінювання термінологічного словника (ТС)

5,0 б ТС оформлений бездоганно, в словнику виконано опис не менше ніж 25 – 30 термінів.

4,0 б ТС оформлений, в словнику виконано опис не менше ніж 20 термінів.

3,0 б ТС оформлений, в словнику виконано опис не менше ніж 15 термінів.

2,0 б ТС оформлений, в словнику виконано опис не менше ніж 10 термінів.

1,0 б Т С оформлений, в словнику виконано опис не менше ніж 5 термінів.

Критерії оцінювання конспекту курсу

5,0 б. Конспект оформлений згідно стандартних вимог, законспектовані всі лекції.

4,0 б. Конспект оформлений згідно стандартних вимог, лекції законспектовані на 75%.

3,0 б. Конспект оформлений згідно стандартних вимог, лекції законспектовані на 50%.

2,0 б. Конспект неохайний, законспектовано 25% від всього матеріалу.

1,0 б. Конспект неохайний, законспектовано 10% від всього матеріалу.

0 б. Конспект не підготовлений.

Відповідь на екзамені – 40 балів (4 завдання по 10 балів)

Екзаменаційний білет складається з 4 запитань. 1-3 запитання оцінюються за 10-ти бальною шкалою наведеною нижче. Останнє 4-те завдання складається з трьох тестових завдань різної складності тому оцінюється таким чином: за правильну відповідь першого тестового завдання – 2 бали, за кожен правильну відповідь другого і третього тестового завдання по 4 бали.

10,0 б. Заслуговує студент, який виявляє ґрунтовні та всебічні знання з предмета передбачені програмою, логічно і послідовно його викладає, вміє пов'язати теорію з практикою, виявляє творчий підхід у виконанні поставлених завдань, володіє методикою узагальнення і викладу суті проблеми за основною і додатковою літературою. Студент усвідомлено та не вагаючись відповідає на поставлене питання.

9,0 б. Заслуговує студент, який глибоко та всебічно засвоїв весь програмний матеріал, виконує запропоновані завдання лише з незначною кількістю помилок та недостатньо ознайомлений з додатковою літературою. Студент вміє зіставляти та узагальнювати, робить висновки та виявляє творчий інтерес до предмета.

8,0 б. Заслуговує студент, який вагається з відповідями на запропоновані завдання, що стосуються предмета, але на додаткові запитання дає чіткі відповіді. Студент не ознайомлений з додатковою літературою передбаченою навчальною програмою та виявляє пізнавальний інтерес до дисципліни.

7,0 б. Заслуговує студент, який засвоїв увесь програмний матеріал, ознайомлений з основною літературою передбаченою навчальною програмою, вагається з відповідями на поставлене завдання що відповідає предмету, тому викладач ставить додаткові запитання для уточнення відповіді. Загалом рівень знань студента вище середнього, але при відповідях студент робить кілька не принципових помилок.

6,0 б. Якщо студент продемонстрував достатній рівень розуміння програмного матеріалу, то він заслуговує шість балів.

5,0 б. Заслуговує студент, який потребує додаткових запитань для уточнення окремих відповідей на поставлені запитання з основного програмного матеріалу, що відповідають предмету. Загалом така оцінка передбачає правильну роботу з певною кількістю грубих помилок.

4,0 б. Заслуговує студент, який нечітко дає відповіді, непогано виконує поставлені завдання що стосуються предмету, але зі значною кількістю помилок, володіє навчальним матеріалом на репродуктивному рівні та не виявляє самостійного творчого мислення.

3,0 б. Достатнє виконання студентом поставленого завдання що відповідає предмету, яке задовольняє мінімальні критерії необхідних знань, умінь та навичок передбачених навчальною програмою. Також студент не осмислює запроповану ситуацію, не знає окремих питань програми, виявляє поверхневі знання з дисципліни.

2,0 б. Якщо студент допускає суттєві помилки при формулюванні основних положень курсу, ознайомлений та відтворює навчальний матеріал на рівні окремих фактів і фрагментів. З таким студентом потрібно попрацювати додатково ніж ставити оцінку за предмет.

1,0 б. Заслуговує студент, який має великі труднощі з викладом теоретичних знань та при вирішенні практичних завдань, допускає принципові помилки та неспроможній їх виправити.

10.2. Контроль успішності студентів

Після вивчення студентами тем навчального курсу, що входять до окремого залікового розділу, може проводитися контроль. Для його проведення використовуються варіанти контрольних робіт. Зміст завдань охоплює всі питання тем що винесені на самостійне вивчення. Складовими частинами варіанту контрольного завдання в розділі є: тести, теоретичні питання і практичні завдання.

Протягом вивчення курсу «Теорія і методика викладання Плавання» студент повинен виконати обов'язково дві комплексні роботи. У разі відсутності студента під час проведення контролю з поважних причин, виконати її можна у погоджений з викладачем час. У разі відсутності студента з неповажних причин під час контролю в розділі автоматично зараховується йому як незадовільна оцінка (0 балів) за відповідний розділ.

Контрольна робота – складається 2-х блоків тестових завдань. За кожну правильну відповідь першого блоку з 1- 3 питання - 2 б, 4-5 питання – 4 б., 6-7 питання – 6 б., 8-9 питання – 8 б., 10-11 питання – 10 б.

За кожен правильну відповідь другого блоку з 1- 6 питання - 2 б, 7-11 питання – 4 б., 12-16 питання – 6 б., 17-21 питання – 8 б., 22-26 питання – 10 б.

Максимальна кількість – 20 б.

Розподіл балів за темами Розділів:

Наведена максимальна кількість балів, яку може отримати студент протягом Розділу. А також максимальна кількість балів за виконання певного завдання в цьому Розділі.

Оцінювання студентів денної форми навчання

1 Розділ – 5 балів

- 5 балів. експрес-тест. (5%)

2 Розділ – 5 балів. Підготовка до усної відповіді (сам. роб.)

3 Розділ – 60 балів.

- 20 балів - подолання 4x50м спортивними способами плавання,
- 10 балів - виконання старту, повороту;
- 5 балів. Підготовка конспекту за завданням (сам. роб.)
- 25 балів – відвідування практичних занять(2бх12 пар)+ 1 бал бонус

4 Розділ – 10 балів.

- 5 балів. Підготовка презентації (сам. роб.)
- 5 балів. Складання комплексу вправ (оздоровче плавання) (сам. роб.)

КР – 20 балів

Оцінювання студентів заочної форми навчання

1 Розділ – 10 балів

- 5 балів. експрес-тест.
- 5 балів Підготовка конспекту за завданням (сам. роб.)

2 Розділ – 5 балів. Підготовка конспекту за завданням(сам. роб.)

3 Розділ – 55 балів.

- 40 балів - подолання 4x50м спортивними способами плавання,
- 10 балів – виконання старту, повороту;
- 5 балів – відвідування практичного заняття.

4 Розділ – 10 балів.

- 5 балів. Підготовка комплексу вправ (сам. роб.)
- 5 балів Підготовка конспекту за завданням (сам. роб.)

КР – 20 балів

10.3. Підсумковий контроль

З дисципліни «Теорія і методика викладання плавання» передбачена така форма семестрового контролю, як екзамен, який проводиться у кінці четвертого семестру.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота														сума		
Розділ 1					Розділ 2				Розділ 3			Розділ 4		КР		
T1	T2	T3	T4	T5	T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T1	T2			
5			5				5			15	20	20	5	5		
Бали за Розділ					Бали за Розділ				Бали за Розділ			Бали за Розділ				
10 (сам. роб.)					5 (сам. роб.)				55			10 (сам. роб.)		20	100	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення

Опорні конспекти лекцій, інтерактивний комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни (ІКНМЗД); нормативні документи; наочність тощо.

Лекційний курс

- тексти (конспекти) лекцій – в роздрукованому варіанті на кафедрі ТМОПС;
- методичне забезпечення самостійної роботи студентів з опрацювання Розділів – надруковано навчально-методичний комплекс з ТМ викладання плавання на кафедрі ТМОПС;
- система діагностики засвоєння навчального матеріалу лекцій – додається.

Практичні заняття

- інформаційне та методичне забезпечення самостійної роботи студентів – представлена інформація в основній і додатковій літературі, яка знаходиться у бібліотеці ФФВ;
- система діагностики – додається перелік контрольних робіт, тести, критерії оцінювання.

Самостійна робота студентів (самостійне вивчення частини змісту програмового матеріалу)

- методичні рекомендації з виконання – надруковано навчально-методичний комплекс з ТМ викладання плавання на кафедрі ТМОПС;
- система діагностики - додається.

Реферати

- методичні рекомендації до виконання, критерії оцінювання - додаються.

13. Рекомендована література

Основна

1. Бабаліч В.А. Основи плавання: історія та особливості техніки, правила змагань. – Кіровоград, 2011. – 181с.: ил.
2. Блиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать: Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1987. – 80с.
3. Булатова М.М. Плавание для здоровья [М.М. Булатова, К. П. Сахновський] / К.: Здоров'я, 1988 – 136с.
4. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. – М.: “Просвещение”, 1974. – 191с.
5. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.: ФИС, 1986. – 191с.
6. Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. М., ФИС, 1977. – 48с.
7. Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса [С.М. Вайцеховский, В.Н. Платонов] / М.: ФИС, 1985.
8. Вайцеховський С.М. Физическая подготовка пловца изд 2-е переоб. – М.: ФИС, 1976. – 142с.
9. Васильев В. Обучение детей плаванию [В. Васильев, Б. Никитский] / -М.: ФИС, 1973. – 240с.
10. Глазирін І.Д. Плавание: Навчальний посібник. – К.: Кондор, 2006. – 502с.
11. Гордон С.М. Техника спортивного плавания. – М.: ФИС, 1968. – 198с.
12. Гутерман В.А. Секреты Нептуна. – М.: ФИС, 1970. – 79с.
13. Дубовис М.С. Ігри та ігрові вправи для початкового навчання плавання: Посібник для вчителя [Дубовис М.С., Короп Ю.О.]. – К.: Рад. Шк., 1991. – 141с.
14. Специальная подготовка пловца на суше и в воде / под. общ. ред. Б.Д. Зенов – М.: ФИС, 1986.
15. Инясевський К.А. Плавание. Методическое пособие для преподавателей и студентов. - М.: Высшая школа, 1978 – 183с.
16. Каунсильмен Джеймс Е. Спортивное плавание. / Пер с англ. – М.: ФИС, 1982. – 208с.
17. Кислов А.А. “Нептун” собирает друзей [А.А. Кислов, В.Г. Панаев] / М.: ФИС, 1983 – 101с.
18. Клогущкин А.Н. Путь к зимнему плаванию. – М.: ФИС, 1983. – 103с.
19. Короп Ю.А. Женское плавание: Особенности и перспективы [Ю.А. Короп, Ю.А. Кононенко]. – К.: Здоров'я, 1983
20. Короп Ю.О. Вчимося плавати: Альбом. – К.: Рад. школа, 1990. – 72с.
21. Короп Ю.О. Тренування жінок-плавців. Посібник для спортсменок найвищих розрядів. – К. “здоров'я”, 1972. – 145с.
22. Короп Ю.О. Обучение детей плаванию [Ю.О. Короп, С.Ф. Цвек] / К.: Рад. школа, 1985. – 240с.
23. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1987, - 112с.
24. Макаренко Л.П. Юный пловец: Учебное пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского факультета институтов физической культуры. – М.: ФИС, 1983.
25. Маслов В.И. Начальное обучение плаванию. – М. ФИС, 1969. – 198с.
26. Медников В.В. Научитесь плавать. – М.: Фис, 1985
27. Мухин В.Н. Плавание – здоровье детей. – К.: Здоровья, 1988. – 64с.
28. Научное обеспечение подготовки пловцов: пед. и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсолянова, Т.С. Тимаковой, - М.: ФИС, 1983
29. Никитский Б.Н. Плавание. Учебник для педагогических институтов – М.: Просвещение, 1981. – 286 с.
30. Оноприенко Б.И. Биомеханика плавания. – К.: Здоровья, 1981. – 192с.
31. Основы спортивного плавания. – М.: ФИС, 1971. – 175с.
32. Парфенов В.А. Плавание. – К.: “Вища школа”, 1978. – 288 с.
33. Плавание. Учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ. / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М., ФИС, 1984. – 1984с.
34. Плавание. Учебник для техникумов физ. культ. / под ред. В.А. Парфенова. – М., ФИС, 1981. – 247с.

35. Плавание. Учебник для тренеров/ Под. ред. М.А. Набатниковой. – М.: Физ и спорт, 1962. – 310с.
36. Плавание. Учебник/ под ред.В. Н. Платонова. – К.: Олімп. л-ра, 2000. – 495с.
37. Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса [В.Н.Платонов, С.М.Вайцеховский]/М., ФиС, 1985. - 256 с.
38. Черняев Э.Г. Как научить детей плавать. [Э.Г.Черняев, В.Н.Топоров]/ К.: Рад.школа,1987. – 76с.
39. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб заведений / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И. Попов и др.; Под. ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432с.
40. Водные виды спорт : Учеб. пособие для студ. высш. учеб заведений / Н.Ж.Булгакова, М.Н.Маринич и др.; Под. ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320с.

Допоміжна

41. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. –М.:ФиС, 2000.–128с.
42. Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. –М.:ФиС, 1989.–128с.
43. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 288 с.
44. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь-плавание. – М.: «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.
45. Васильев В., Никитский Б. Обучение детей плаванию. -М.: ФиС, 1973. –240с.
46. Велитченко В. Как научиться плавать. - М., 2000.
47. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. – М.: ФиС, 1988. – 331с.
48. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС,1985. – 176с.
49. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
50. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для высш. уч. заведений. – М.: «Владос-Пресс», 2003. – 386 с.
51. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор — М.: ФиС, 1983.
52. Воронцов А.Р.,Чеботарева И.В., Соломатин В.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов: Методические рекомендации. — Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990.
53. Гончар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания. Учебник, - Минск, 1998. - 352с.
54. Гордон С. М. Техника спортивного плавания. М.: ФиС, 1978.
55. Горлов О., Борисов Е. Плавание: Организация и судейство соревнований. – С.-П., 1996.
56. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. — М.: ФиС, 1981.
57. Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения [Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н.] / М.: Олимпия Пресс; Донецк: Пространство, 2006. - 48с.
58. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание: Пер. с англ. – М.: ФиС, 1982.
59. Колемейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. — М.: ФиС, 1984.
60. Макаренко Л.П. Юный пловец: Учебное пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского факультета институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1983.
61. Макаренко Л.П., Никитина С.М., Фомиченко Т.Г. Кроль: Наглядно учебное пособие по предмету «Плавание и методика преподавания»(Базовые виды спорта). – М.: РИО РГАФК, 2000.
62. Парфенов В.А. Плавание. – К.: «Вища школа», 1978. – 288 с.
63. Плавание / под ред. Булгаковой Н.Ж. - М.: ФиС, 1979. - 320 с.
64. Плавание /Правила соревнований/. – М.: ФиС, Последнее издание.
65. Плавание. – Под. ред. В.Н. Платонова– Киев, Олимпийская литература. – 2000.
66. Спортивное плавание.- Под ред. Н.Ж.Булгаковой. -М.:ФОН, 1996. - 430с.
67. Спортивное плавание: Программа по специализации тренерского факультета институтов физической культуры. – М.,1991.

68. Спортивное плавание: Учебник для вузов физической культуры / Под ред. Булгаковой Н.Ж. – М.: ФОН, 1996.

14. Інформаційні ресурси

1. <http://plavaniemetod.ru/>
2. <http://to-swim.ru/doc/sailing-techniques/Task-orientation.php>
3. http://kidsport.narod.ru/plav_igr3.htm
4. <http://sportbox.by/ciklicheskie-vidy-sporta/povorot-v-polozhenii-na-grudi.html>
5. <http://polka-knig.com.ua/book.php?book=44>
6. <http://www.swimukraine.org.ua/>
7. <http://pushkinoswim.ucoz.ru/>
8. <http://plavanie.info/razvitie-dvigatelnyh-kachestv.html>
9. <http://festival.1september.ru>
10. <http://pushkinoswim.ucoz.ru/>