

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Перший проректор
Котляр Ю.В.

«31» 08 2022 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОЗДОРОВЧЕ ПЛАВАННЯ

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Розробник

К.В. Абрамов

Завідувач кафедри розробника

О.В. Петренко

Завідувач кафедри спеціальності

Н. Ю. Довгань

Гарант освітньої програми

Н. Ю. Довгань

Декан факультету

Н. Ю. Довгань

Начальник НМВ

Ю. В. Тупеев

С.І. Шкірчак

Миколаїв – 2022 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Оздоровче плавання	
Галузь знань	Освіта/Педагогіка	
Спеціальність	017 “Фізична культура і спорт”	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Бакалавр	
Статус дисципліни	Вибіркова	
Курс навчання	2	
Навчальний рік	2022-23 н. р.	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	3,4	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	4 кредити / 132 годин	
Структура курсу:	Денна форма	Заочна форма
	Всього – 132 годин – лекції – Аудиторні півгрупові – годин самостійної роботи студентів	64 годин 68 годин
Відсоток аудиторного навантаження	49%	
Мова викладання	Українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)		
Форма підсумкового контролю	Атестація	

2. Мета, завдання та заплановані результати навчання.

- *Мета* вивчення дисципліни: дати уявлення про теорію та методику занять оздоровчого плавання. Навчити основним закономірностям, принципам, методам, засобам теорії та методики оздоровчого плавання. Довести основні напрямки розвитку та вдосконалення фізичних якостей школярів, методику та спрямованість їх застосування в залежності від напрямку фізичної діяльності. Розглянути особливості форм фізичного виховання та застосування їх в урочний та позаурочний час підготовки учнів.
- Завдання:
 1. вивчення теоретичних основ і оволодіння методики оздоровчого навчання плавання.
 2. вивчення фізичних якостей та процесів направлених на розвиток та їх вдосконалення. Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на формування компетентностей:

ЗК 1	Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, вирішення проблем
ЗК 2	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК 3	Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
ЗК 4	Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

ЗК 5	Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
ЗК 6	Здатність до міжособистісної взаємодії та роботи у команді.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	
СК 1	Здатність відповідно до МКФ визначати проблеми фізичної, когнітивної, психоемоційної сфер, обмежень заняттєвої участі клієнта використовуючи стандартизовані та нестандартизовані інструменти оцінки, прогнозувати результати та планувати тренування..
СК 2	Здатність розумного тестування клієнта, принципи та характер тренування.
СК 4	Здатність мислити, застосовувати засоби та методи науково-доказової практики, аналізувати результати та вносити корективи до індивідуальної програми тренування.
СК 6	Здатність ефективно спілкуватися з клієнтом, формувати розуміння власних потреб клієнта та шукати шляхи їх реалізації, розробляти та впроваджувати домашню програму тренування.
СК 7	Здатність прогнозувати результати тренувань, формулювати цілі, складати, обговорювати та пояснювати програму тренувань, або компоненти індивідуальної програми тренування, які стосуються плавання.

- **В результаті вивчення дисципліни студенти мають:**
- **знати:**
 - а) джерела виникнення теорії та методики оздоровчого плавання;
 - б) особливості розвитку та механізм вдосконалення фізичних якостей школярів з урахуванням індивідуальних особливостей, віку, статі та інше;
 - в) методіку навчання техніці змагальних і спеціально-допоміжних вправ в оздоровчому плаванні;
 - г) структуру оздоровчого плавання.
- **вміти:**
 - а) володіти основами знаннями організації та проведення тренувань з оздоровчого плавання;
 - б) контролювати навчально-тренувальний процес з оздоровчого плавання;
 - в) аналізувати рівень адекватності навчального-виховного процесу в плаванні індивідуальним можливостям школярів, їх віковим та статевим характеристикам;
 - г) оформляти основні документи планування навчального процесу з фізичного виховання.

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

ПРН 3. Базові знання в галузі наукових досліджень.

ПРН 7. Базові знання при застосуванні існуючих методик при вирішенні різних наукових питань.

ПРН 14. Здатність формулювати та вдосконалювати важливу дослідницьку задачу, для її вирішення збирати необхідну інформацію та формулювати висновки, які можна захищати в науковому контексті.

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1	Вплив плавання на організм людини.		2	2
2	Види плавання.		2	2
3	Заходи безпеки під час проведення занять.		2	2
4	Надання першої допомоги постраждалим на воді.		2	2
5	Фізичні якості води.		2	2
6	Методика проведення занять.		2	2
7	Оздоровче плавання як засіб профілактики та лікування різних захворювань.		2	2
8	Адаптивне плавання у системі реабілітації неповносправних осіб.		2	2
9	Методика оздоровчого плавання при захворювання серцево-судинної системи.		2	2
10	Методика оздоровчого плавання при атеросклерозі.		2	2
11	Методика оздоровчого плавання при ішемічній хвороби серця.		2	2
12	Методика оздоровчого плавання при гіпертонії.		2	2
13	Методика оздоровчого плавання при гіпотонії та вегетасудинної хвороби.		2	2
14	Методика оздоровчого плавання при ревматизмі, набуті пороку серця, ендатеріїті, варикозному розширенню вен.		2	2
15	Методика оздоровчого плавання при захворювань органів дихання.		2	2
16	Методика оздоровчого плавання при інсульті.		2	2
17	Методика оздоровчого плавання при травмах хребта.		2	2
18	Методика оздоровчого плавання при травмах головного мозку.		2	2
19	Методика оздоровчого плавання при неврозах та невритах.		2	2
20	Методика оздоровчого плавання при дефектів постави.		2	2
21	Методика оздоровчого плавання при плоскостопії.		2	2
22	Методика оздоровчого плавання при остеоартрози.		2	2
23	Методика оздоровчого плавання при остеохондрозі.		2	2
24	Методика оздоровчого плавання при хвороби обміну речовин.		2	2

25	Методика оздоровчого плавання при травмах верхніх кінцівок.		2	2
26	Методика оздоровчого плавання при нижніх кінцівок.		2	2
27	Заняття плаванням із дітьми грудного віку.		2	2
28	Заняття плаванням з дітьми дошкільного віку.		2	2
29	Заняття плаванням з людьми похилого віку.		2	2
30	Заняття плаванням з вагітними жінками.		2	2
31	Контрольна робота 1.		2	
32	Контрольна робота 2.		2	
33	Реферат			8
	Всього		64	68

3. Зміст навчальної дисципліни

План практичних (семінарських, лабораторних, півгрупових) занять

№	Тема заняття / план
1	Тема 1. Вплив плавання на організм людини. а. Оздоровча роль плавання. б. Структура та зміст роботи тренера-викладача зі оздоровчими групами.
2	Тема 2. Види плавання. а. В'язкість води. б. Звукопроникність. в. Світлопроникність г. Теплоємність та теплопровідність. д. Плавучість тіла. е. Опір води.
3	Тема 3. Заходи безпеки під час проведення занять. а. Спортивне плавання. б. Рекреативне плавання. в. Оздоровче плавання. г. Лікувально-оздоровче (реабілітаційне) плавання. д. Кондиційне плавання. е. Адаптивне плавання.
4	Тема 4. Надання першої допомоги постраждалим на воді. а. Загальні методичні принципи. б. Основні групи вправ що стосуються в оздоровчому плаванні.
5	Тема 5. Фізичні якості води. а. Оздоровча роль плавання. б. Структура та зміст роботи тренера-викладача зі оздоровчими групами.
6	Тема 6. Методика проведення занять. а. Специфічна роль лікувального плавання.

7	<p>Тема 7. Оздоровче плавання як засіб профілактики та лікування різних захворювань.</p> <ol style="list-style-type: none"> Порушення слухового аналізатора. Порушення зорового аналізатора. Порушення опорно-рухового апарату. Відхилення інтелектуального розвитку.
8	<p>Тема 8. Адаптивне плавання у системі реабілітації неповносправних осіб.</p> <ol style="list-style-type: none"> Причина смерті на воді. Способи рятування.
9	<p>Тема 9. Методика оздоровчого плавання при захворювання серцево-судинної системи.</p> <ol style="list-style-type: none"> Навчання вправам для застосування при запальних захворюваннях та пороках серця. Методика оздоровчого плавання. Орієнтовні вправи для застосування при запальних захворюваннях та пороках серця
10	<p>Тема 10. Методика оздоровчого плавання при атеросклерозі.</p> <ol style="list-style-type: none"> Навчання вправам для застосування при атеросклерозі. Методика оздоровчого плавання. Орієнтовні вправи для застосування при атеросклерозі.
11	<p>Тема 11. Методика оздоровчого плавання при ішемічної хвороби серця.</p> <ol style="list-style-type: none"> Навчання вправам для застосування при ішемічної хвороби серця. Методика оздоровчого плавання. Орієнтовні вправи для застосування при ішемічної хвороби серця.
12	<p>Тема 12. Методика оздоровчого плавання при гіпертонії.</p> <ol style="list-style-type: none"> Навчання вправам для застосування при гіпертонії. Методика оздоровчого плавання. Орієнтовні вправи для застосування при гіпертонії.
13	<p>Тема 13. Методика оздоровчого плавання при гіпотонії та вегетасудинної хвороби.</p> <ol style="list-style-type: none"> Навчання вправам для застосування при гіпотонії та вегетасудинної хвороби. Методика оздоровчого плавання. Орієнтовні вправи для застосування при гіпотонії та вегетасудинної хвороби.
14	<p>Тема 14. Методика оздоровчого плавання при ревматизмі, набуті пороку серця, ендатеріїті, варикзному розширенню вен.</p> <ol style="list-style-type: none"> Навчання вправам для застосування при ревматизмі, набуті пороку серця, ендатеріїті, варикзному розширенню вен. Методика оздоровчого плавання. Орієнтовні вправи для застосування при ревматизмі, набуті пороку серця, ендатеріїті, варикзному розширенню вен.
15	<p>Тема 15. Методика оздоровчого плавання при захворювань органів дихання.</p> <ol style="list-style-type: none"> Навчання вправам для застосування при захворювань органів дихання. Методика оздоровчого плавання. Орієнтовні вправи для застосування при захворювань органів дихання.
16	<p>Тема 16. Методика оздоровчого плавання при інсульті.</p> <ol style="list-style-type: none"> Навчання вправам для застосування при інсульті. Методика оздоровчого плавання. Орієнтовні вправи для застосування при інсульті.
17	<p>Тема 17. Методика оздоровчого плавання при травмах хребта.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> a. Навчання вправам для застосування при травмах хребта. b. Методика оздоровчого плавання. c. Орієнтовні вправи для застосування при травмах хребта.
18	<p>Тема 18. Методика оздоровчого плавання при травмах головного мозку.</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Навчання вправам для застосування при травмах головного мозку. b. Методика оздоровчого плавання. c. Орієнтовні вправи для застосування при травмах головного мозку.
19	<p>Тема 19. Методика оздоровчого плавання при неврозах та невритах.</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Навчання вправам для застосування при неврозах та невритах. b. Методика оздоровчого плавання. c. Орієнтовні вправи для застосування при неврозах та невритах.
20	<p>Тема 20. Методика оздоровчого плавання при дефектів постави.</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Навчання вправам для застосування при дефектів постави. b. Методика оздоровчого плавання. c. Орієнтовні вправи для застосування при дефектів постави.
21	<p>Тема 21. Методика оздоровчого плавання при плоскостопії.</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Навчання вправам для застосування при плоскостопії. b. Методика оздоровчого плавання. c. Орієнтовні вправи для застосування при плоскостопії.
22	<p>Тема 22. Методика оздоровчого плавання при остеоартрозі.</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Навчання вправам для застосування при остеоартрозі. b. Методика оздоровчого плавання. c. Орієнтовні вправи для застосування при остеоартрозі.
23	<p>Тема 23. Методика оздоровчого плавання при остеохондрозі.</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Навчання вправам для застосування при остеохондрозі. b. Методика оздоровчого плавання. c. Орієнтовні вправи для застосування при остеохондрозі.
24	<p>Тема 24. Методика оздоровчого плавання при хвороби обміну речовин.</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Навчання вправам для застосування при хвороби обміну речовин. b. Методика оздоровчого плавання. c. Орієнтовні вправи для застосування при хвороби обміну речовин.
25	<p>Тема 25. Методика оздоровчого плавання при травмах верхніх кінцівок.</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Навчання вправам для застосування при травмах верхніх кінцівок. b. Методика оздоровчого плавання. c. Орієнтовні вправи для застосування при травмах верхніх кінцівок.
26	<p>Тема 26. Методика оздоровчого плавання при нижніх кінцівок.</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Навчання вправам для застосування при травмах нижніх кінцівок. b. Методика оздоровчого плавання. c. Орієнтовні вправи для застосування при травмах нижніх кінцівок.
27	<p>Тема 27. Заняття плаванням із дітьми грудного віку.</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Методика оздоровчого плавання із дітьми грудного віку.
28	<p>Тема 28. Заняття плаванням зі дітьми дошкільного віку.</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Методика оздоровчого плавання зі дітьми дошкільного віку.
29	<p>Тема 29. Заняття плаванням з людьми похилого віку.</p>

	а. Методика оздоровчого плавання з людьми похилого віку.
30	Тема 30. Заняття плаванням з вагітними жінками. а. Методика оздоровчого плавання з вагітними жінками.
31	Контрольна робота 1.
32	Контрольна робота 2.

4. Вимоги до написання реферату

Реферат повинен являти собою самостійне дослідження і включати: обґрунтування вибору теми та її актуальність; аналіз літератури з обраної теми; виклад суті питання; теоретичне узагальнення і науково обґрунтовані висновки; список використаної літератури. Стиль викладення матеріалу має бути науково-діловим.

Структура реферату містить такі елементи: титульна сторінка, план, вступ (мають бути обґрунтовані актуальність та практичне значення обраної теми реферату, визначені мета та завдання роботи); основна частина (розділи, пункти, підпункти) розкривається тема реферату шляхом висвітлення основних питань); висновки (необхідно сформулювати: а) науково-теоретичні та практичні підсумки проведеного аналізу за проблематиком реферату; б) вони мають логічно пов'язуватися із змістом викладеного матеріалу); список літератури (містить використані джерела та публікації), при необхідності – додатки.

Реферат набирають на комп'ютері в текстовому редакторі «WORD» (шрифт 14, «Times New Roman», інтервал 1,5). Поля: верхнє – 20 мм, нижнє – 20 мм, ліве – 25 мм, праве – 15 мм. Її роздруковують на принтері з одного боку аркуша білого паперу формату А4 (210X297 мм). Обсяг реферату до 15 сторінок

4.1 Теми рефератів

1. Історія розвитку плавання на Миколаївщині.
2. Які структурні організації відповідають за плавання. Надайте характеристику та роки виникнення.
3. Вплив занять плаванням на стан здоров'я студентів.
4. Правила з техніки безпеки на заняттях з плавання у басейні та у відкритих водоймищах.
5. Екіпіровка з плавання. Гігієнічні вимоги до одягу та знаряддя з плавання.
6. Основні гігієнічні вимоги для відкритих водойм, для штучних водойм (басейнів).
7. Параметри басейнів, у яких проводяться змагання зі спортивного плавання.
8. Змагання з плавання на відкритій воді. Місце проведення, дистанції, вимоги.
9. Водні види спорту (олімпійські та не олімпійські). Поняття. Загальна характеристика.
10. У яких видах спорту потрібен навик плавання, які дистанції.
11. Способи та дистанції, за якими проводяться змагання з плавання та реєструються рекорди.
12. Основи техніки. Типові помилки та методика їх виправлення при навчанні техніці плавання способом кроль на грудях.
13. Основи техніки. Типові помилки та методика їх виправлення при навчанні техніці плавання способом кроль на спині.
14. Основи техніки. Типові помилки та методика їх виправлення при навчанні техніці плавання способом брас.
15. Основи і особливості техніки стартів. Типові помилки та методика їх виправлення при навчанні техніці виконання стартів.
16. Основи і особливості техніки зворотів. Типові помилки та методика їх виправлення при навчанні техніці виконання зворотів.
17. Організація і проведення навчально-тренувальних занять з плавання для студентів різної спортивної кваліфікації.
18. Основи організації і проведення занять з плавання на відкритому водоймищі.
19. Основи прикладного плавання.
20. Порятунк тих, що тонуть.

21. Подолання водних перешкод.
22. Техніка прикладного плавання.
23. Техніка пірнання.
24. Надання долікарської допомоги потерпілому на воді.
25. Методичні основи початкового навчання у плаванні. Етапність навчання.
26. Структура навчально-тренувального заняття у басейні.
27. Особливості методики навчання плаванню студентів на глибокій воді.
28. Методи діагностики фізичного стану студентів на навчально-тренувальних заняттях.
29. Засоби дозування фізичних навантажень на навчально-тренувальних заняттях.
30. Методика занять оздоровчим плаванням для молоді віком 17 – 21 років.
31. Плавання як засіб корекції постави.
32. Види плавання, що мають оздоровче спрямування.
33. Протипоказання та показання щодо занять оздоровчим плаванням.
34. Фізіологічний вплив плавання на організм людини.
35. Основні педагогічні принципи, методи і засоби, які застосовуються в навчально-тренувальному процесі плавання.

5. Завдання для самостійної роботи

Вимоги: 1 стр. титульний лист; 2 лист – план и після нього – текст (8-10 стр); список джерел (5-10); в тексті джерела поставити в квадратні дужки [Курко Я. В. Особливості фізичної реабілітації спортсменів після гострих респіраторних захворювань / Курко Я. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2011. – № 11. – С. 69–71].
12 шрифт Times New Roman, одинарний інтервал, абзац – 1,25, вирівнювання по ширині;

6. Контрольна робота

Контрольна робота №1

Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпського та професійного спорту.
Спеціальність – 017 “Фізична культура і спорт”
Дисципліна – «Оздоровче плавання».

варіант 1

Завдання №1.	Вплив плавання на організм людини.
Завдання №2.	Заходи безпеки під час проведення занять.
Завдання №3.	Надання першої допомоги постраждалим на воді.

варіант 2

Завдання №1.	Види плавання.
Завдання №2.	Фізичні якості води.
Завдання №3.	Методика проведення занять.

Контрольна робота №2

Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпського та професійного спорту.
Спеціальність – 017 “Фізична культура і спорт”
Дисципліна – «Плавання та методика викладання»

варіант 1

Завдання №1.	Адаптивне плавання у системі реабілітації неповносправних осіб.
Завдання №2.	Урок з плавання. Структура уроку.
Завдання №3.	Відходи від захоплень при порятунку потопуючого.

варіант 2

Завдання №1.	Оздоровче плавання як засіб профілактики та лікування різних захворювань.
Завдання №2.	Форми контролю.
Завдання №3.	Оздоровче плавання як засіб профілактики та лікування різних захворювань.

За кожне питання нараховується по 5 балів.

7. Підсумковий контроль

Формою підсумкового контролю є атестація, яка проводиться в усній формі, реферат та дві контрольних робіт. Робота студентів оцінюється за підсумками виконання основних видів завдань.

7.1. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

3 семестр

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Реферат	10
2	Контрольна робота №1	15
4	Семінари	80
	Всього	100

4 семестр

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Контрольна робота №2	15
2	Семінари	85
	Всього	100

Оцінювання результатів навчальної діяльності студентів здійснюється з урахуванням індивідуальних особливостей студентів і передбачає диференційований підхід в його організації. Оцінюватися може виконання студентами будь-яких навчальних завдань, під час роботи над якими студенти демонструють власне мислення: розгорнуті і стислі усні відповіді, письмові роботи, доповіді, реферати, виступи в дискусіях тощо.

При цьому враховується:

- самостійність мислення;
 - використання різних джерел спортивних знань, з розумінням їх особистостей, умінням їх характеризувати і оцінювати;
 - чіткість і завершеність викладу;
 - мовна грамотність.
- За повну розгорнуту відповідь на 1 питання студент отримує 4
 - 4 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;
 - 3 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;
 - 2 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.
 - 0-1 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

- Реферат

- 1. 9-10 балів Оцінка "відмінно" ставиться за реферат, який 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.
- 2. 7-8 Оцінка "добре" ставиться за реферат, який 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.
- 3. 5-6 Оцінка "задовільно" ставиться, коли обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.
- 4. 0-5 Оцінка "незадовільно" ставиться, якщо тема реферату нерозкрита, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.

Оцінювання контрольної роботи

Оцінка "**Відмінно**"- **A (11-15 балів)** ставиться, якщо основні питання розкриті на високому теоретичному і практичному рівнях, студент без ускладнень орієнтується в матеріалі. Якість відповідей свідчить про вільне володіння матеріалом лекційних і практичних занять, а також про ознайомлення з додатковим матеріалом з навчальної дисципліни.

Оцінка "**Добре**"- **B,C (8-10 балів)** ставиться, якщо розкриті основні питання. Якість відповідей виявляє вільне володіння лекційним і практичним матеріалом. Ознайомлення з додатковими джерелами не систематизовано.

Оцінка "**Задовільно**" – **D, E (3-7 бали)** ставиться, якщо студент володіє тільки загальним поняттєвим апаратом, він в цілому орієнтується в досліджуваному предметі, але при розкритті основних питань допускає суттєві помилки.

Оцінка "**Незадовільно**" з **можливістю повторного складання** – **FX (1-3 балів)** ставиться, якщо студент робить принципові помилки у відповідях, не орієнтується в основних теоретичних і практичних положеннях курсу.

Оцінка "**Незадовільно**" з **обов'язковим повторним курсом** – **F (0 балів)** - відсутність будь-якого розуміння навчального матеріалу.

8. Забезпечення освітнього процесу
Мережа Інтернет

9. Рекомендовані джерела інформації

Основна література:

1. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. - Львів : ЛДУФК, 2017 - 200 с. ІБВН 978-617-7336-10-4
2. Глазирін І.Д. Курс лекцій з плавання (рукопис). – Черкаси, 2003. – 184 с.
3. Євген Приступа, Олег Слімаковський, Микола Лук'янченко. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика. – Дрогобич: видання Тзов “Вимір”, 1999. – 449 с.
4. Каунсилмен Джеймс. Е. Наука о плавании. Перевод с англ.
5. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. – Київ: Радянська школа, 1985. – 96 с.
6. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Плавать должен каждый. – Київ: Здоров'я, 1985. – 96 с.
7. Парфенов В.О. Плавание. Учебник для фак. физ. воспитания пед. институтов. Изд. 3-е перед. и доп. – Киев: Высшая школа, 1974. – 300 с.

Додаткова література:

1. Парфенов В.А. Плавание. - К.: «Вища школа», 1978. - 288 с.