

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра водних та неолімпійських видів спорту

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 Освіта

(шифр і назва)

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет фізичної культури і спорту та факультет післядипломної та заочної освіти

(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: бакалавр

спеціалізація: плавання

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення» для студентів-бакалаврів спортивної спеціалізації плавання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

VII-VIII с. (денна форма навчання), VII-X с. (заочна форма навчання)

Розробник: професор, к.п.н. Сидорко О.Ю.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри водних та неолімпійських видів спорту

Протокол від “19” серпня 2024 року № 1

Завідувач кафедри водних та неолімпійських видів спорту

(Сидорко О.Ю.)

(підпис)

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		<b>денна форма навчання</b>	<b>заочна форма навчання (2-а роки навчання)</b>
Кількість кредитів – 9		Дисципліна спеціалізації плавання	
Модулів – 2	Спеціальність: <u>017 Фізична культура і спорт</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		4-й	4-5-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u> (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 270		7-8-й	7-10-й
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 5	Рівень вищої освіти: бакалавр	16 год.	8 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		152 год.	36 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		102 год.	496 год.
		<b>Індивідуальні завдання: -</b>	
Вид контролю: диф.залік			

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** викладення навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічного вдосконалення» є формування освіченої, гармонічно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих викладачів-тренерів та інструкторів з водних видів спорту, які зможуть забезпечити ефективний процес початкового навчання плаванню, вдосконалення спортивної майстерності плавців, ватерполістів, стрибунів у воду, спортсменів з артистичного плавання, фахівців здатних до постійного оновлення знань, професійної майстерності, мобільності та швидкої адаптації до змін у соціально-культурній сфері, в системі управління та організації, в теорії та методиці, технології праці в умовах ринкової економіки.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:** сучасний стан і тенденції розвитку спортивного плавання, основи техніки спортивних способів плавання, основи методики навчання, засоби і методи навчання, методику організації і проведення занять з навчання плаванню осіб, які орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів, організацію занять з плавання в оздоровчих таборах, ДЮСШ і різних навчальних закладах, основи спортивного тренування, методики розвитку фізичних якостей осіб різного віку, методику побудови навчально-тренувального процесу у водних видах спорту, методику комплексного контролю у навчально-тренувальному процесі та проведення відбору;

**вміти:**

- організовувати і проводити заняття з навчання і вдосконалення техніки плавання, заняття з ЗФП і СФП, визначати рівень розвитку фізичних якостей, застосовувати засоби і методи їх розвитку, визначати і усувати помилки і недоліки в технічній підготовці плавців, застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування навчально-тренувального процесу з плавання, будувати тренувальний процес у плаванні, проводити заходи комплексного контролю, відбору та орієнтації плавців;

- екстраполювати отримані знання та уміння для організації та планування навчально-виховного і тренувального процесу у водних видах спорту із врахуванням особливостей виду спорту.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Модуль 1**

#### **Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи спортивного тренування плавців.**

##### **Тема 1. Багаторічна підготовка плавців.**

Загальна уява про систему багаторічної підготовки юних спортсменів. Періодизація біологічного розвитку дітей та підлітків (перед пубертатна, пубертатна та пост пубертатної фази). Механізм регуляції росту та розвитку.

Вдосконалення спортивної підготовленості юних плавців в процесі багаторічного тренування. Морфологічний розвиток. Розвиток силових здібностей. Розвиток аеробної продуктивності (загальної витривалості). Розвиток анаеробних можливостей юних плавців (розвиток спеціальної витривалості та швидкісних здібностей). Вплив темпів статевого дозрівання на розвиток фізичних якостей. Зміст етапів багаторічної спортивної підготовки (етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження досягнення).

##### **Тема 2. Методика побудови окремих тренувальних занять.**

Побудова навчально-тренувальних занять (підготовча, основна та заключна частини). Педагогічна спрямованість занять. Типи та організація занять (навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, модельні заняття). Характер вправ. Інтенсивність вправ. Тривалість окремих вправ. Тривалість і характер інтервалів відпочинку. Кількість повторень вправ. Спрямованість занять. Заняття вибіркової спрямованості. Комплексні заняття.

##### **Тема 3. Типи та побудова мікроциклів.**

Типи тренувальних мікроциклів (втягучі, ударні, підвідні, відновлювальні). Вплив на організм спортсменів занять з різними за величиною та спрямованістю навантажень. Сполучення в мікроциклі занять з різними за величиною та спрямованістю навантажень. Структура тренувальних мікроциклів при одноразових заняттях на протязі дня. Структура тренувальних мікроциклів при двох і більше заняттях впродовж дня.

##### **Тема 4. Типи та побудова мезоциклів.**

Планування спортивного тренування впродовж року. Типи та побудова мезоциклів (втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні). Сполучення мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.

**Тема 5. Структура та побудова підготовки в макроциклах, періодах, етапах підготовки.**

Побудова макроциклів. Тренування в підготовчому періоді. Загально-підготовчий етап. Спеціально-підготовчий етап. Тренування в змагальному періоді. Тренування в перехідному періоді. Сумарний обсяг і співвідношення роботи різної спрямованості на протязі року та макроциклу. Двох циклове планування. Трьох - семициклове планування.

## **Модуль 2**

### **Змістовий модуль 2. Комплексний контроль у спорті, відбір та орієнтація плавців в системі багаторічної підготовки.**

#### **Тема 6. Безпосередня підготовка до головних змагань року.**

Безпосередня підготовка до олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи. Підготовка до головних змагань за допомогою серії підготовчих змагань. Особливості організації навчально-тренувального процесу напередодні головних змагань. Передстартова підготовка спортсменів-плавців.

Особливості планування участі спортсменів у змаганнях різного рівня. Організація роботи з підготовки змагань. Іменні та технічні заявки. Підготовка місць для проведення змагань, розміщення учасників, суддів, глядачів. Оформлення басейну. Права та обов'язки представників команд, учасників та суддів. Підведення підсумків змагань.

Особливості організації та проведення змагань з дітьми, з великою кількістю учасників, масових пропливів, водних свят.

#### **Тема 7. Комплексний контроль у спорті.**

Суть комплексного контролю, його мета та роль в системі підготовки спортсменів. Основні типи стану рухової функції спортсменів. Види та методи контролю. Основні вимоги до показників, що використовуються при комплексному контролі. Показники, методи і тести комплексного контролю у спорті.

#### **Тема 8. Відбір та орієнтація плавців в системі багаторічної підготовки.**

Характеристика етапів відбору і орієнтації плавців. Первісний відбір і орієнтація плавців. Попередній відбір і орієнтація плавців. Проміжний відбір і орієнтація плавців. Основний відбір і орієнтація плавців на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Заключний відбір плавців на етапі збереження досягнень.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи спортивного тренування плавців.</b>												
<b>Тема 1.</b> Багаторічна підготовка плавців	24	2	8	-	-	14	52	4	-	-	-	48
<b>Тема 2.</b> Методика побудови окремих тренувальних занять	24	2	8	-	-	14	58	-	4	-	-	54
<b>Тема 3.</b> Типи та побудова мікроциклів	24	2	8	-	-	14	64	-	4	-	-	60
<b>Тема 4.</b> Типи та побудова мезоциклів	24	2	8	-	-	14	64	-	4	-	-	60
<b>Тема 5.</b> Структура та побудова підготовки в макроциклах, періодах, етапах підготовки	28	2	22	-	-	14	68	-	4	-	-	64
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>134</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	-	-	<b>70</b>	<b>306</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	-	-	<b>286</b>
<b>Модуль 2</b>												
<b>Змістовий модуль 2. Головні змагання року. Комплексний контроль у спорті, відбір та орієнтація плавців в системі багаторічної підготовки.</b>												
<b>Тема 6.</b> Безпосередня підготовка до головних змагань року	36	2	20	-	-	14	74	2	4	-	-	68
<b>Тема 7.</b> Комплексний контроль у спорті	62	2	46	-	-	14	80	-	8	-	-	72
<b>Тема 8.</b> Відбір та орієнтація плавців в системі багаторічної підготовки	48	2	32	-	-	14	80	2	8	-	-	70

<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>146</b>	<b>6</b>	<b>98</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>42</b>	<b>234</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>210</b>
<b>Разом годин</b>	<b>270</b>	<b>16</b>	<b>152</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>102</b>	<b>540</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>496</b>

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Мета та завдання багаторічної підготовки, фактори, які визначають її раціональну побудову.	2
2.	Система тренувальних і змагальних навантажень у плаванні.	2
3.	Методика побудови окремих тренувальних занять.	2
4.	Типи тренувальних мікроциклів і їх зміст в різних періодах підготовки.	2
5.	Типи та побудова мезоциклів.	2
6.	Структура та побудова підготовки в макроциклах, періодах, етапах підготовки.	2
7.	Підготовчий, змагальний та перехідний періоди у річному циклі підготовки.	2
8.	Планування та побудова етапів підготовки.	2
9.	Підготовка до головних змагань за допомогою серії підготовчих змагань.	2
10.	Особливості складових комплексного контролю плавців на різних етапах підготовки.	2
11.	Прогнозування спортивної обдарованості.	2
12.	Характеристика етапів відбору і орієнтації плавців.	2
	<b>Разом</b>	<b>24</b>



## 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (денна/заочна)	
<b>Змістовний модуль 1</b>			
1	Складання плану тренувальних програм при різній кількості занять в день (1 заняття, 2 заняття, 3 заняття).	8	2
2	Складання мікроциклів при одно-, двох-, трьохразових і більше заняттях різної спрямованості на протязі дня.	8	4
3	Складання мезоциклів різних типів (втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні).	8	4
4	Побудова макроциклів у плаванні.	8	4
5	Побудова окремих періодів підготовки плавців (підготовчий, змагальний та перехідний).	8	2
6	Складання індивідуальних планів річного тренування при одно-, двох- і більше змагальних циклів	8	-
<b>Змістовний модуль 2</b>			
7	Складання індивідуального плану підготовки спортсмена-плавця до головних змагань в залежності від спортивної кваліфікації (на вибір студента).	8	2
8	Складання плану передстартової підготовки плавців перед головними змаганнями в залежності від спортивної кваліфікації (на вибір студента).	8	2
9	Використання методів та засобів контролю рівня розвитку силових можливостей плавців.	8	2
10	Використання методів та засобів контролю рівня розвитку швидкісних можливостей плавців.	8	2
11	Використання методів та засобів контролю рівня розвитку витривалості плавців.	8	2
12	Використання методів та засобів контролю рівня розвитку гнучкості плавців.	8	1
13	Використання методів та засобів контролю рівня	8	1

	розвитку координаційних можливостей плавців.		
14	Комплектація складу команди плавців для виступу у змаганнях різного рівня.	8	2
15	Використання різних варіантів тактики проходження змагальних дистанцій.	8	2
16	Складання плану попереднього відбору спортсменів-плавців (антропометричні вимірювання, контрольні вправи тощо).	8	4
	<b>Разом</b>	<b>128</b>	<b>36</b>

## 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна/заочна	
1	<b>Тема 1. Багаторічна підготовка плавців.</b> Написання реферату на тему за вибором: - “Основні закономірності вікового біологічного розвитку, які визначають планування багаторічної підготовки”; - “Зміст етапів багаторічної спортивної підготовки плавців”.	14	52
2	<b>Тема 2. Методика побудови окремих тренувальних занять.</b> Складання конспектів тренувальних занять різної спрямованості.	14	54
3	<b>Тема 3. Типи та побудова мікроциклів.</b> Складання індивідуального плану мікроциклу.	14	60
4	<b>Тема 4. Типи та побудова мезоциклів.</b> Складання мезоциклів різних типів.	14	60
5	<b>Тема 5. Структура та побудова підготовки в макроциклах, періодах, етапах підготовки.</b> Складання індивідуальних планів річного тренування при одно-, двох- і більше змагальних циклів.	14	64
6	<b>Тема 6. Безпосередня підготовка до головних змагань року.</b> Написання реферату за темою: “Визначення та особливості підготовки спортсменів-плавців до головних змагань в залежності від спортивної кваліфікації”.	14	70

7	<b>Тема 7. Комплексний контроль у спорті.</b> Написання реферату за темою: -“Методи та засоби комплексного контролю у тренувальному процесі плавців різної спортивної кваліфікації”. - “Особливості організації навчально-тренувального процесу напередодні головних змагань. Передстартова підготовка плавців”.	14	72
8	<b>Тема 8. Відбір та орієнтація плавців в системі багаторічної підготовки.</b> Написання реферату за темою: “Модельні характеристики плавців за обраним способом плавання ”. Написання реферату за темою: “Зв’язок між біологічним віком, рівнем фізичного розвитку та перспективністю плавця”.	14	72
	<b>Разом</b>	<b>102</b>	<b>504</b>

## 8. Методи контролю

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

- Опитування.
- Перевірка завдань для самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.
- Виконання завдань практичних занять.

**Підсумковий контроль** – залік (VII, VIII семестр – денна форма; модуль 7, 8 – VIII-X семестр – заочна форма навчання).

## 9. Залікові вимоги практичної підготовки

1. Складання навчальної документації для навчально-тренувальних груп.
2. Проведення уроку та серії уроків з навчально-тренувальними групами.
3. Визначення рівня підготовленості плавця на різних етапах багаторічної підготовки.
4. Ведення щоденника тренувань.
5. Покращення спортивного результату:
  - на оцінку “3” + 20 балів (за таблицею оцінки результатів) до результату, показаному на вступних іспитах;
  - на оцінку “4” + 25 балів;
  - на оцінку “5” + 30 балів.
6. Знання теоретичного матеріалу програми.
7. Виконання завдань СРС.

8. Складання індивідуальних планів мікроциклів, мезоциклів і річного плану тренувань.

### **10. Залікові вимоги теоретичної підготовки**

1. Дайте визначення процесу спортивного тренування плавців.
2. Охарактеризуйте зміст спортивного тренування плавців.
3. Охарактеризуйте мету і завдання спортивного тренування плавців.
4. Охарактеризуйте засоби та методи спортивного тренування плавців.
5. Розкажіть про педагогічні і біологічні аспекти тренування плавців.
6. Охарактеризуйте поняття працездатність плавця.
1. Розкажіть про особливості тренувальних навантажень у плаванні.
2. Розкажіть про особливості змагальних навантажень у плаванні.
3. Охарактеризуйте взаємозв'язок обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень у плаванні.
4. Охарактеризуйте параметри фізичних навантажень, що застосовуються у плаванні.
11. Охарактеризуйте поняття тренувальний ефект.
12. Що Ви знаєте про адаптацію організму плавців до фізичних навантажень?
13. Охарактеризуйте види адаптації організму плавців до фізичних навантажень.
14. Охарактеризуйте поняття відпочинку у спортивному тренуванні плавців.
15. Охарактеризуйте поняття тренуваності спортсмена-плавця.
16. Охарактеризуйте закономірності розвитку спортивної форми у плаванні.
17. Охарактеризуйте особливості побудови навчально-тренувальних занять у плаванні.
18. Розкажіть про типи та особливості організації тренувальних занять у плаванні.
19. Охарактеризуйте види навантажень на тренувальних заняттях при підготовці кваліфікованих плавців.
20. Розкажіть про динаміку фізичних навантажень на занятті при тренуванні плавців.
21. Охарактеризуйте залежність завдань тренувального процесу з методикою побудови окремих тренувальних занять у плаванні.
22. Розкажіть про спрямованість тренувальних занять у плаванні.
23. Охарактеризуйте заняття вибіркової спрямованості у плаванні.
24. Охарактеризуйте заняття комплексної спрямованості у плаванні.
25. Охарактеризуйте місце занять різної спрямованості у тренувальному процесі плавців.
26. Охарактеризуйте типи тренувальних мікроциклів у плаванні та їх зміст в залежності від періоду підготовки.
27. Від яких факторів залежить методика побудови тренувальних мікроциклів у плаванні.
28. Розкажіть про вплив на організм плавців занять з різними за величиною та спрямованістю навантажень.
29. Розкажіть про особливості втоми спортсменів-плавців на заняттях різної спрямованості.

30. Розкажіть про сумарний вплив на організм плавця різних сполучень тренувальних занять з різними за величиною та спрямованістю навантаженнями.

31. Розкажіть про оптимальні сполучення тренувальних занять у мікроциклі.

32. Охарактеризуйте структуру та особливості побудови тренувальних мікроциклів у плаванні при одноразових заняттях впродовж дня.

33. Охарактеризуйте структуру та особливості побудови тренувальних мікроциклів у плаванні при дворазових заняттях впродовж дня.

34. Охарактеризуйте структуру та особливості побудови тренувальних мікроциклів у плаванні при трьох і більше заняттях впродовж дня.

35. Розкажіть про особливості планування спортивного тренування плавців впродовж року.

36. Охарактеризуйте типи тренувальних мезоциклів та особливості їх побудови у плаванні.

37. Охарактеризуйте сполучення тижневих мікроциклів та сумарного навантаження у тренувальних мезоциклах різного типу при підготовці кваліфікованих плавців.

38. Розкажіть про особливості побудови мезоциклів при тренуванні плавців.

39. Охарактеризуйте зміст та структуру тренувальних макроциклів у плаванні.

40. Охарактеризуйте особливості тренування плавців у підготовчому періоді.

41. Охарактеризуйте особливості тренування плавців у змагальному періоді.

42. Охарактеризуйте особливості тренування плавців у підготовчому періоді.

43. Охарактеризуйте особливості тренування плавців у перехідному періоді.

44. Проаналізуйте динаміку зміни параметрів тренувальної роботи (сумарний обсяг навантаження, співвідношення навантаження різної спрямованості) впродовж року при тренуванні плавців високого класу за останній час.

45. Охарактеризуйте співвідношення обсягів тренувального навантаження різної спрямованості у макроциклі в залежності від спортивної спеціалізації кваліфікованих плавців.

46. Охарактеризуйте особливості тренування плавців при двоцикловому плануванні.

47. Охарактеризуйте особливості тренування плавців при трьох цикловому плануванні.

48. Розкажіть про мету та завдання багаторічної спортивної підготовки плавців та фактори, які визначають її раціональну побудову.

49. Розкажіть про періодизацію біологічного розвитку дітей та підлітків та зв'язок цих знань з тренуванням плавців.

50. Розкажіть про механізми регуляції росту та фізичного розвитку дітей та зв'язок цих знань з тренуванням плавців.

51. Розкажіть про закономірності розвитку та вдосконалення фізичних якостей юних плавців в процесі багаторічного тренування.

52. Розкажіть про вплив темпів статевого дозрівання на розвиток фізичних якостей плавців.

53. Дайте загальну характеристику етапів (вікові межі, завдання, зміст) багаторічної спортивної підготовки плавців.

54. Охарактеризуйте етап початкової підготовки юних плавців та динаміку фізичних навантажень різної спрямованості на цьому етапі.

55. Охарактеризуйте етап попередньої базової підготовки юних плавців та динаміку фізичних навантажень різної спрямованості на цьому етапі.
56. Охарактеризуйте етап спеціалізованої базової підготовки юних плавців та динаміку фізичних навантажень різної спрямованості на цьому етапі.
57. Охарактеризуйте етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей плавців та динаміку фізичних навантажень різної спрямованості на цьому етапі.
58. Охарактеризуйте етап збереження досягнення кваліфікованих плавців та динаміку фізичних навантажень різної спрямованості на цьому етапі.
59. Цілі і завдання багаторічного тренування; фактори, що визначають його раціональну побудову.
60. Розкажіть про закономірності вікового біологічного розвитку, що обумовлюють планування багаторічного тренування.
61. Розкажіть про вплив темпів статевого дозрівання на розвиток фізичних якостей.
62. Назвіть оптимальні вікові зони для спрямованих тренувальних впливів на розвиток показників, що лімітують швидкість плавця.
63. Назвіть основні відмінності в плануванні багаторічної підготовки хлопчиків і дівчат.
64. Назвіть вікові межі, задачі і зміст етапів багаторічного спортивного тренування.
65. В чому полягають основні відмінності в методиці розвитку витривалості у плавців різних вікових категорій.
66. В чому полягають основні відмінності в засобах і методах розвитку сили у плавців різних вікових категорій.
67. Чи існує зв'язок між біологічним віком, рівнем фізичного розвитку і перспективністю спортсмена.
68. Чим пояснюється актуальність проблеми відбору і який його взаємозв'язок з підготовкою спортсмена.
69. Що таке спортивні здібності.
70. Що таке мотивація і яка її роль в реалізації спортивних здібностей.
71. Назвіть які особливості тіла будови, фізичної і спеціальної підготовленості лімітують спортивні досягнення в плаванні.
72. Назвіть оптимальний вік для початку багаторічного тренування і демонстрації високих спортивних результатів в плаванні.
73. Назвіть терміни і зміст основних етапів відбору в процесі багаторічного тренування.
74. Яка суть комплексного контролю, його мета та роль в системі підготовки спортсменів.
75. Види та методи контролю (етапний, поточний, оперативний).
76. Які показники, методи і тести комплексного контролю використовуються у спорті.
77. Які основні вимоги ставляться до показників, які використовуються при комплексному контролі.
78. Показники, методи та тести комплексного контролю у плаванні.

79. Характеристика педагогічного контролю у плаванні.
80. Характеристика біомеханічного контролю у плаванні.
81. Характеристика біохімічного контролю у плаванні.
82. Характеристика психологічного контролю у плаванні.
83. Суть моделювання, основні групи моделей у плаванні.
84. Які основні типи модельних характеристик. Шляхи визначення модельних характеристик.
85. Розкажіть про прогнозування у спортивному тренуванні. Методи прогнозування у спорті.
86. Розкажіть про прогнозування у спортивному тренуванні. Методи прогнозування у спорті.
87. Розкажіть про прогнозування у спортивному тренуванні. Методи прогнозування у спорті.
88. Загальна характеристика етапів відбору та орієнтація плавців.
89. Початковий відбір і орієнтація плавців.
90. Попередній відбір і орієнтація плавців.
91. Проміжний відбір і орієнтація плавців.
93. Основний відбір і орієнтація плавців на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
94. Заключний відбір плавців на етапі збереження досягнень.
95. Спадковість основних морфологічних ознак. Спадковість основних рухових якостей у людини.

## **11. Екзаменаційні питання**

1. Яка роль ТіМОВС та СПВ у професійній підготовці студентів.
2. Розкажіть про взаємозв'язок ТіМОВС та СПВ із дисциплінами предметної підготовки навчального плану за напрямом фізична культура та спорт.
3. Який взаємозв'язок між структурою навчання руховим діям і формуванням професійних вмінь педагога з фізичної культури і спорту.
4. Яке місце фізичної культури та спорту у суспільстві.
5. Дайте характеристику плавання як фізичної вправи та виду спорту.
6. Розкажіть про значення та місце плавання первісному суспільстві та античному світі (у Стародавній Греції, Римі).
7. Охарактеризуйте зародження спортивного плавання та його розвиток у XIX і першій половині XX сторіччя.
8. Охарактеризуйте значення сучасних Ігор Олімпіад у розвитку плавання. Розкажіть про виступи українських плавців на Іграх Олімпіад.
9. Дайте визначення поняття «техніка спортивного плавання». Які фактори впливають на техніку спортивного плавання. Варіативність техніки.
10. Охарактеризуйте гідростатичну рівновагу тіла у воді. Дайте визначення поняття «плавучості тіла», та від чого вона залежить.
11. Охарактеризуйте сили, що виникають при пересуванні плавця у воді. Дайте визначення поняття «кут атаки» плавця.
12. Назвіть фази циклу рухів плавця в кожному спортивному способі плавання.
13. Назвіть сучасні варіанти техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині.
14. Назвіть сучасні варіанти техніки плавання брасом та дельфіном.

15. Охарактеризуйте сучасні варіанти техніки виконання стартів та поворотів при плаванні спортивними способами.
16. Розкажіть про способи та дистанції, за якими проводяться змагання з плавання та реєструються рекорди.
17. Охарактеризуйте положення про змагання з плавання.
18. Охарактеризуйте правила змагань з плавання.
19. Охарактеризуйте склад та обов'язки суддівської колегії при проведенні змагань з плавання.
20. Назвіть основні педагогічні принципи, методи та засоби, які застосовуються в навчально-тренувальному процесі з плавання.
21. Охарактеризуйте групи методів, які застосовуються при початковому навчанні.
22. Назвіть основні групи засобів, що застосовуються при навчанні плаванню, спрямованість впливу вправ кожної групи та завдання, які вирішуються за їх допомогою.
23. Охарактеризуйте оздоровчий вплив плавання на системи організму людини.
24. Охарактеризуйте значення ігрового та змагального методів при початковому навчанні плаванню дітей.
25. Охарактеризуйте основні завдання початкового навчання плаванню та методу комплектування навчальних груп різного контингенту людей.
26. Назвіть фактори, що визначають зміст (програму) та ефективність навчання початкового плаванню.
27. Назвіть основні завдання та охарактеризуйте етапи початкового навчання плаванню.
28. Розкажіть про завдання, засоби та методи, що використовуються на кожному з етапів навчання плаванню.
29. Розкажіть про методичну послідовність вивчення окремого елементу техніки способу плавання та способу плавання в цілому.
30. Охарактеризуйте системи початкового навчання плаванню. Назвіть ефективну систему навчання плаванню при роботі з дітьми.
31. Охарактеризуйте методичну послідовність вивчення спортивних способів плавання за паралельно-послідовною системою навчання.
32. Охарактеризуйте основні групи помилок та шляхи їх усунення при початковому навчанні плаванню.
33. Охарактеризуйте побудову заняття з початкового навчання плаванню та завдання його частин.
34. Охарактеризуйте методи ведення заняття з початкового навчання плавання.
35. Розкажіть про планування початкового навчання плаванню у загальноосвітніх школах та ДЮСШ.
36. Розкажіть про особливості процесу початкового навчання плаванню людей різного віку.
37. Дайте загальну характеристику гри у водне поло. Назвіть правила гри та особливості проведення змагань з водного поло.
38. Дайте загальну характеристику синхронному плаванню, як виду спорту. Назвіть правила змагань.



39. Дайте загальну характеристику стрибкам у воду, як виду спорту. Правила проведення змагань.
40. Назвіть особливості техніки та методики навчання у підводному плаванні. Значення підводного плавання. Правила проведення змагань.
41. Дайте загальну характеристику плаванню, як виду спорту. Назвіть правила змагань.
42. Що таке рухові здібності. Які рухові здібності складають основу спеціальної працездатності плавця.
43. Охарактеризуйте зміст і форму фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ.
44. В чому полягають завдання та зміст загальної цілеспрямованої фізичної підготовки плавців.
45. В чому полягають завдання та зміст спеціальної фізичної підготовки.
46. Назвіть методи розвитку сили у плавців і дайте їм характеристику.
47. Що таке швидкісні здібності. Які фактори визначають рівень розвитку швидкісних здібностей плавця.
48. Що таке витривалість. Назвіть фактори, які визначають рівень прояву витривалості.
49. Що таке гнучкість. Загальна характеристика гнучкості. Які фактори обумовлюють прояв гнучкості.
50. Дайте визначення поняттям «спортивна техніка» та «технічна підготовленість».
51. Що таке загальна та спеціальна технічна підготовленість. Назвіть завдання, методи та засоби технічної підготовки.
52. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.
53. Дайте визначення поняттю “тактика” в спорті. Тактична діяльність спортсмена.
54. Який взаємозв’язок тактичної підготовки з іншими видами підготовленості.
55. Морально-вольова підготовленість плавця.
56. Що таке мотивація спортсменів. Виховання вольових якостей. Як вимірюється рівень їх розвитку.
57. Дайте визначення процесу спортивного тренування плавців. Охарактеризуйте зміст спортивного тренування плавців.
58. Охарактеризуйте мету і завдання спортивного тренування плавців.
59. Охарактеризуйте засоби та методи спортивного тренування плавців.
60. Охарактеризуйте поняття працездатність плавця. Розкажіть про особливості тренувальних і змагальних навантажень у плаванні.
61. Охарактеризуйте взаємозв’язок обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень у плаванні.
62. Охарактеризуйте параметри фізичних навантажень, що застосовуються у плаванні.
63. Охарактеризуйте види адаптації організму плавців до фізичних навантажень.
64. Охарактеризуйте поняття відпочинку у спортивному тренуванні плавців.
65. Охарактеризуйте особливості побудови навчально-тренувальних занять у плаванні.

66. Охарактеризуйте види навантажень на тренувальних заняттях при підготовці кваліфікованих плавців.
67. Охарактеризуйте залежність завдань тренувального процесу з методикою побудови окремих тренувальних занять у плаванні.
68. Охарактеризуйте типи тренувальних мікроциклів у плаванні та їх зміст в залежності від періоду підготовки.
69. Розкажіть про сумарний вплив на організм плавця різних сполучень тренувальних занять з різними за величиною та спрямованістю навантаженнями.
70. Охарактеризуйте структуру та особливості побудови тренувальних мікроциклів у плаванні при одноразових, дворазових і більше заняттях впродовж дня.
71. Розкажіть про особливості планування спортивного тренування плавців впродовж року.
72. Охарактеризуйте типи тренувальних мезоциклів та особливості їх побудови у плаванні. Розкажіть про особливості побудови мезоциклів при тренуванні плавців.
73. Охарактеризуйте сполучення тижневих мікроциклів та сумарного навантаження у тренувальних мезоциклах різного типу при підготовці кваліфікованих плавців.
74. Охарактеризуйте зміст та структуру тренувальних макроциклів у плаванні.
75. Охарактеризуйте особливості тренування плавців у різних (підготовчому, змагальному, перехідному) періодах.
76. Охарактеризуйте співвідношення обсягів тренувального навантаження різної спрямованості у макроциклі в залежності від спортивної спеціалізації кваліфікованих плавців.
77. Розкажіть про мету та завдання багаторічної спортивної підготовки плавців та фактори, які визначають її раціональну побудову.
78. Розкажіть про закономірності розвитку та вдосконалення фізичних якостей юних плавців в процесі багаторічного тренування.
79. Дайте загальну характеристику етапів (вікові межі, завдання, зміст) багаторічної спортивної підготовки плавців.
80. Охарактеризуйте етап початкової підготовки юних плавців та динаміку фізичних навантажень різної спрямованості на цьому етапі.
81. Охарактеризуйте етап попередньої базової підготовки юних плавців та динаміку фізичних навантажень різної спрямованості на цьому етапі.
82. Охарактеризуйте етап спеціалізованої базової підготовки юних плавців та динаміку фізичних навантажень різної спрямованості на цьому етапі.
83. Охарактеризуйте етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей плавців та динаміку фізичних навантажень різної спрямованості на цьому етапі.
84. Охарактеризуйте етап збереження досягнення кваліфікованих плавців та динаміку фізичних навантажень різної спрямованості на цьому етапі.
85. Розкажіть про закономірності вікового біологічного розвитку, що обумовлюють планування багаторічного тренування.

86. Розкажіть про вплив темпів статевого дозрівання на розвиток фізичних якостей.
87. Чим пояснюється актуальність проблеми відбору і який його взаємозв'язок з підготовкою спортсмена.
88. Яка суть комплексного контролю, його мета та роль в системі підготовки спортсменів.
89. Загальна характеристика етапів відбору та орієнтація плавців.
90. Які показники, методи і тести комплексного контролю використовуються у спорті.

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

### 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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 13. Методичне забезпечення

### МОДУЛЬ 1

#### **Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи спортивного тренування плавців.**

##### **Тема 1. Багаторічна підготовка плавців.**

Загальна уява про систему багаторічної підготовки юних спортсменів. Періодизація біологічного розвитку дітей та підлітків (перед пубертатна, пубертатна та пост пубертатної фази). Механізм регуляції росту та розвитку.

Вдосконалення спортивної підготовленості юних плавців в процесі багаторічного тренування. Морфологічний розвиток. Розвиток силових здібностей. Розвиток аеробної продуктивності (загальної витривалості). Розвиток анаеробних можливостей юних плавців (розвиток спеціальної витривалості та швидкісних здібностей). Вплив темпів статевого дозрівання на розвиток фізичних якостей. Зміст етапів багаторічної спортивної підготовки (етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження досягнення).

**Самостійна робота.** Написання реферату на тему за вибором:

- “Основні закономірності вікового біологічного розвитку, які визначають планування багаторічної підготовки”;
- “Зміст етапів багаторічної спортивної підготовки плавців”.

##### **Тема 2. Методика побудови окремих тренувальних занять.**

Побудова навчально-тренувальних занять (підготовча, основна та заключна частини). Педагогічна спрямованість занять. Типи та організація занять (навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, модельні заняття). Характер вправ. Інтенсивність вправ. Тривалість окремих вправ. Тривалість і характер інтервалів відпочинку. Кількість повторень вправ. Спрямованість занять. Заняття вибіркової спрямованості. Комплексні заняття.

**Практичне заняття 1-4.** Складання плану тренувальних програм при різній кількості занять в день (1 заняття, 2 заняття, 3 заняття).

**Самостійна робота.** Складання конспектів тренувальних занять різної спрямованості.

##### **Тема 3. Типи та побудова мікроциклів.**

Типи тренувальних мікроциклів (втягуючі, ударні, підвідні, відновлювальні). Вплив на організм спортсменів занять з різними за величиною та спрямованістю навантажень. Сполучення в мікроциклі занять з різними за величиною та спрямованістю навантажень. Структура тренувальних мікроциклів при одноразових заняттях на протязі дня. Структура тренувальних мікроциклів при двох і більше заняттях впродовж дня.

**Практичне заняття 5-8.** Складання мікроциклів при одно-, двох-, трьохразових і більше заняттях різної спрямованості на протязі дня.

**Самостійна робота.** Складання індивідуального плану мікроциклу.

##### **Тема 4. Типи та побудова мезоциклів.**

Планування спортивного тренування впродовж року. Типи та побудова мезоциклів (втягуючі, базові, контрольньо-підготовчі, передзмагальні, змагальні). Сполучення мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.

**Практичне заняття 9-12.** Складання мезоциклів різних типів (втягуючі, базові, контрольньо-підготовчі, передзмагальні, змагальні).

**Самостійна робота.** Складання мезоциклів різних типів.

**Тема 5. Структура та побудова підготовки в макроциклах, періодах, етапах підготовки.**

Побудова макроциклів. Тренування в підготовчому періоді. Загально-підготовчий етап. Спеціально-підготовчий етап. Тренування в змагальному періоді. Тренування в перехідному періоді. Сумарний обсяг і співвідношення роботи різної спрямованості на протязі року та макроциклу. Двох циклове планування. Трьох - семициклове планування.

**Практичне заняття 13-16.** Побудова макроциклів у плаванні.

**Практичне заняття 17-20.** Побудова окремих періодів підготовки плавців (підготовчий, змагальний та перехідний).

**Практичне заняття 21-24.** Складання індивідуальних планів річного тренування при одно-, двох- і більше змагальних циклів.

**Самостійна робота.** Складання індивідуальних планів річного тренування при одно-, двох- і більше змагальних циклів.

## **Модуль 2**

**Змістовий модуль 2. Головні змагання року. Комплексний контроль у спорті, відбір та орієнтація плавців в системі багаторічної підготовки.**

**Темаб. Безпосередня підготовка до головних змагань року.**

Безпосередня підготовка до олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи. Підготовка до головних змагань за допомогою серії підготовчих змагань. Особливості організації навчально-тренувального процесу напередодні головних змагань. Передстартова підготовка спортсменів-плавців.

Особливості планування участі спортсменів у змаганнях різного рівня. Організація роботи з підготовки змагань. Іменні та технічні заявки. Підготовка місць для проведення змагань, розміщення учасників, суддів, глядачів. Оформлення басейну. Права та обов'язки представників команд, учасників та суддів. Підведення підсумків змагань.

Особливості організації та проведення змагань з дітьми, з великою кількістю учасників, масових пропливів, водних свят.

**Практичне заняття 25-28.** Складання індивідуального плану підготовки спортсмена-плавця до головних змагань в залежності від спортивної кваліфікації (на вибір студента).

**Практичне заняття 25-28.** Складання плану передстартової підготовки плавців перед головними змаганнями в залежності від спортивної кваліфікації (на вибір студента).

**Самостійна робота.** Написання реферату за темою: “Характеристика фізичних навантажень плавців та їх спрямованість” (веслувальників, ватерполістів, стрибунів у воду, спортсменок з артистичного плавання).

### **Тема 7. Комплексний контроль у спорті.**

Суть комплексного контролю, його мета та роль в системі підготовки спортсменів. Основні типи стану рухової функції спортсменів. Види та методи контролю. Основні вимоги до показників, що використовуються при комплексному контролі. Показники, методи і тести комплексного контролю у спорті.

**Практичне заняття 29-32.** Використання методів та засобів контролю рівня розвитку силових можливостей плавців.

**Практичне заняття 33-36.** Використання методів та засобів контролю рівня розвитку швидкісних можливостей плавців.

**Практичне заняття 37-40.** Використання методів та засобів контролю рівня розвитку витривалості плавців.

**Практичне заняття 41-44.** Використання методів та засобів контролю рівня розвитку гнучкості плавців.

**Практичне заняття 45-48.** Використання методів та засобів контролю рівня розвитку координаційних можливостей плавців.

**Самостійна робота.** Написання реферату за темою: “Методи та засоби комплексного контролю у тренувальному процесі плавців різної спортивної кваліфікації”(веслувальників, ватерполістів, стрибунів у воду, спортсменок з артистичного плавання).

### **Тема 8. Відбір та орієнтація плавців в системі багаторічної підготовки.**

Характеристика етапів відбору і орієнтації плавців. Первісний відбір і орієнтація плавців. Попередній відбір і орієнтація плавців. Проміжний відбір і орієнтація плавців. Основний відбір і орієнтація плавців на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Заключний відбір плавців на етапі збереження досягнень.

**Практичне заняття 49-52.** Комплектація складу команди плавців для виступу у змаганнях різного рівня.

**Практичне заняття 53-56.** Використання різних варіантів тактики проходження змагальних дистанцій.

**Практичне заняття 57-60.** Складання плану попереднього відбору спортсменів-плавців (антропометричні вимірювання, контрольні вправи тощо).

**Самостійна робота.** Написання реферату за темою: “Модельні характеристики плавців за обраним способом плавання” (веслувальників, ватерполістів, стрибунів у воду, спортсменок з артистичного плавання)..

Написання реферату за темою: “Зв’язок між біологічним віком, рівнем фізичного розвитку та перспективністю плавців” (веслувальників, ватерполістів, стрибунів у воду, спортсменок з артистичного плавання)..

#### 14. ЛІТЕРАТУРА ОСНОВНА

1. Волков Л.В. Вікові особливості нормування тренувальних навантажень на різних етапах спортивної підготовки / Л.В. Волков // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: V Всеукраїнська науково-практична конференція. – 2005. – С. 313-320.
2. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник / І. Д. Глазирін. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
3. Драчук С. П. Аеробна та анаеробна продуктивність організму юнаків 17-19 років при застосуванні різних режимів фізичних навантажень : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук: 03.00.13 / С. П. Драчук. – К., 2006. – 20 с.
4. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини» / [О. М. Бурла та інші] – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 2-е вид., випр. і доп. – 184 с. ISBN 978-966-698-187-8
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів /В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
6. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2008. – 275 с.
7. Оцінювання психо-фізіологічних станів у спорті / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013.– 311 с.
8. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: [навчальний посібник] / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с
9. Полатайко Ю.О. Плавання.- Івано-Франківськ: Плай, 2004.- 259 с.
10. Полатайко Ю. О. Фізіологія дихання при спортивному плаванні [навчально-методичний посібник] / Ю. О. Полатайко. – ІваноФранківськ: «Тіповіт», 2004. – 61 с.
11. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика : [підручник для студ. вищ. навч. закладів фізичного виховання та спорту] : у 2 кн. – Кн. 2. Відбір у різні види спорту / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 784 с.
12. Сіренко Р. Плавання : [навч. посібник] / Р. Сіренко. – Львів : Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. – 254 с.

13. Спортивна морфологія / [Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В.]. – Чернівці: Книги, 2005. – 196 с.
14. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія: [навч. посібник для пед. ін-тів] / А.Н. Хрипкова. – К.: Вища школа, 1982. – 272 с
15. Чернов В.М. Пристосування організму людини до спортивних навантажень плавання. -Львів: Львівській державний інститут фізичної культури, 1998.
16. Шаповалов В. П. Плавання : посіб. для студ. ін-тів фіз. культ. і спорту / В.П. Шаповалов. – Дніпропетровськ : Січ, 1994. – 399 с.
17. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / О. А. Шинкарук ; МОНУ, НУФВСУ. - Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. - 136 с.
18. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання / Л. М. Шульга. –К.: Олімпійська література, 2012. –216 с.
19. Chaplinskij N. Biomechanical analysis of starting techniques in swimming / Chaplinskij N. // Swimming III Terauds and Bedingfeld : International series of sport sciences. – Baltimore : Universiti park press, 1978. – Vol. 8. – P. 199–206.
20. Hannula D., Coaching swimming succesfull, Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois 2003, s. 21-24.
21. Haljand R. Tehnical and tactical parameters of competition performances / R. Haljand // Competition analysis in European Swimming Championships. – 1999. – P. 1–7.
22. James E. Counsilman. The Science of Swimming.– 1968. – 480 p.
23. James E. Counsilman. "Doc" Counsilman on Swimming Hardcover.– 1978. – 192 p.
24. James E. Counsilman, Brian E. Counsilman. The New Science of Swimming /2nd Edition // 2nd Editionby.– 1994. – 432 p.
25. Science of Coaching Swimming / John Leonard. – Illinois Leisure Press Champaign, 1992. – 162 p.

### ДОПОМІЖНА

1. Бекас О.О Оцінка аеробної продуктивності молоді 12-24 років / О.О. Бекас // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2002. – Том 1. – С. 198-199.
2. Бекас О.О. Вікові та статеві особливості рівня фізичного стану молоді і його залежність від способу життя: дис. ... канд. біол. наук: 03.00.13 / О.О. Бекас. – К., 2001. – 151 с.
3. Богуславська В.Ю. Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників на байдарках при застосуванні різних режимів тренувань на етапі попередньої базової підготовки: дис. ... канд. наук з фіз.вих.: 24.00.01 / Богуславська Вікторія Юріївна. – К., 2009. – 211 с.



4. Вадзюк С.Н. Фізіологія зовнішнього дихання: методика обстеження, вікові особливості / С.Н. Вадзюк, Н.Є. Зятковська. – Тернопіль, 2001. – 148 с.
5. Вілмор Джек Х., Девід Л.Костіл. Фізіологія спорту: навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2003. 655 с.
6. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
7. Гангог В.Ф. Фізіологія людини. Підручник / В.Ф. Гангог, М. Гжегоцький, В. Шевчук; пер. з англ. – Львів: БаК, 2002. – 784 с.
8. Грузевич Ірина Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості плавців 13-14 років шляхом застосування методики ендогенногіпоксичного дихання у підготовчому періоді річного макроциклу / Ірина Грузевич, Олександр Костенко, Сергій Костенко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – № 16. - С.112-118. УДК 769/799 (06) ББК 75я5 Ф 50 ISSN 2071-5285
9. Імас Є. Неолімпійський спорт: проблеми та перспективи розвитку / Є. Імас, О. Борисова, І. Когут // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук.праць. – Вінниця: Вінниц. держ. пед. ун-т імені Михайла Коцюбинського, 2016.– Вип. 2. – С. 145–152.
10. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
11. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія [навч.посібник для студентів факультетів фіз. виховання пед. ун-тів] / В. М. Костюкевич. – Вінниця: ДОВ «Вінниця»; ВДПУ, 2001. – С. 53-59.
12. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
13. Мухін В. М. Фізична реабілітація [підруч. для студентів ін-тів фіз. виховання] / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2005. – 470 с.
14. Неолімпійський спорт : навч. посіб. для студ, вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. В. Імас, С. Ф. Матвеев, О. В. Борисова [та ін.]. – Київ : НУФВСУ, 2015. – 184 с.
15. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Міністерство України у справах молоді та спорту, Республіканський науково-методичний кабінет, Федерація плавання України; уклад.: К. П. Сахновський. – К.: «Молодь», 1995. – 91 с.
16. Оздоровче плавання : навч. посіб./ Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017 – 200с.
17. Плавання. Правила змагань. <http://usf.org.ua/>.

18. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К.: НУФВСУ, Олімпійська література, 2013. – 184 с.
19. Фурман Ю. Удосконалення загальної фізичної підготовленості юних плавців шляхом застосування у навчально-тренувальному процесі методики ендогенно-гіпоксичного дихання / Юрій Фурман, Ірина Грузевич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – ХНПУ, 2014. - № 10. – С. 57-61.
20. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Л. М. Шульга. – Київ: Олімпійська література, 2008. – 232 с.
21. Kreft P, Skalski D, Kowalski D, Mirska I. (2023), Obciążenia treningowe w bezpośrednim przygotowaniu startowym 15-16 letnich pływaków. Naukovi Praci Mižregional'noï Akademii Upravlinnâ Personalom. Pedagogični Nauki Scientific Works of Interregional Academy of Personnel Management. Pedagogical Sciences, nr 1 (54), s. 5-16, wykř., bibliogr. 18 poz.
22. Platanou, T. (2009). Cardiovascular and metabolic requirements of water Polo. Serbian Journal of Sport Science, 3, 85–97.