

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра водних та неолімпійських видів спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Спортивно-педагогічне вдосконалення»

для студентів V курсу факультету фізичної культури і спорту
для студентів VI курсу факультету післядипломної та заочної освіти

галузь знань:01 - Освіта/Педагогіка

спеціальність:017– «Фізична культура і спорт»

другий магістерський рівень

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	<u>Галузь знань 01 освіта</u>	Нормативна Дисципліна спортивної спеціалізації – плавання	
Модулів – 2	Спеціальність: <u>017 Фізична культура і спорт</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		5-й	6-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u>		Семестр	
Загальна кількість годин – 180		9-10-й	11-12-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 4	Рівень вищої освіти: магістр	Лекції	
		-	-
		Практичні, семінарські	
		104 год.	24 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		76 год.	156 год.
		Індивідуальні завдання:	
		-	-
		Вид контролю: диф.залік	

Робоча програма з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» (водні види спорту) для студентів V курсу факультету фізичної культури і спорту денної форми навчання та для студентів VI курсу факультету післядипломної та заочної освіти заочної форми навчання галузі знань 01 – «Освіта/Педагогіка», спеціальності: 017 «Фізична культура і спорт».

Мета та завдання навчальної дисципліни

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про вищу освіту», Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України», «Єдиної спортивної класифікації України».

Предметом навчальної дисципліни є підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорті та обраній спортивній спеціалізації, а також педагогічне вдосконалення. Міждисциплінарні зв'язки: теорія і методика фізичного виховання, професійний та олімпійський спорт, загальна теорія підготовки спортсменів, фізіологія спорту, спортивна морфологія, біомеханіка тощо.

Мета та завдання навчальної дисципліни.

Метою дисципліни є навчання та удосконалення спортивної техніки і тактики, забезпечення техніко-тактичної майстерності, розвитку фізичних, психічних, морально-вольових якостей, створення умов для високих спортивних досягнень на змаганнях різного рівня а також підвищення педагогічної майстерності.

Основними завданнями вивчення дисципліни СПВ є:

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку;
- виховання моральних і вольових якостей;
- розвиток та удосконалення основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних якостей);
- розвиток спеціальних здібностей і якостей, які лежать в основі оволодіння технікою і тактикою виду спорту;
- оволодіння досконалою спортивною технікою і тактикою спортивного змагання;
- оволодіння теоретичними знаннями і практичними уміннями (з правил безпеки проведення навчальних, методики навчання, ведення документів планування та обліку, ведення щоденника спортсмена, попередження спортивних травм, перенапруження, проведення реабілітаційно-відновних заходів, організації, проведення та суддівства змагань тощо);
- досягнення високого рівня взаємодії в різних видах змагань, а також в їх організації, проведенні і суддівстві;

- досягнення інтеграції усіх умінь, знань та навичок, а також розвитку фізичних якостей задля ефективної їх реалізації у навчально-тренувальному процесі та при організації та проведенні змагань різного рівня.

Згідно з вимогами освітньо-кваліфікаційної програми студенти повинні:

знати: сучасний стан і тенденції розвитку водних видів спорту; основи техніки водних видів спорту; основи методики навчання, засоби і методи навчання; методику організації і проведення занять з водних видів спорту; особливості організації та проведення занять з водних видів спорту в оздоровчих таборах, ДЮСШ, загальноосвітніх закладах; правила безпеки при проведенні занять з водних видів спорту; основи спортивного тренування; методику розвитку фізичних якостей осіб різного віку; основні тактичні схеми ведення спортивної боротьби у водних видах спорту; основні методи та засоби морально-вольової підготовки; правила змагань; методи спортивного контролю; методику проведення реабілітаційно-профілактичних та відновних заходів.

вміти: організовувати і проводити заняття з навчання і вдосконалення техніки у водних видах спорту, 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 учнів; застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування навчально-тренувального процесу у водних видах спорту; контролювати свій стан і налаштовувати себе на спортивну боротьбу; екстраполювати отримані знання та уміння для організації та планування навчально-виховного і тренувального процесу у водних видах спорту із врахуванням особливостей виду спорту.

Програмні компетентності, що забезпечуються вивченням дисципліни СПВ

Інтегральна компетентність

(ІК) Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту

Загальні компетентності

ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.

СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.

СК9. Здатність усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

СК11. Здатність організовувати рухову активність населення.

СК12. Здатність організовувати тренувальний процес і систему змагань спортсменів різної кваліфікації.

СК13. Здатність організовувати роботу та здійснювати управління діяльністю ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, спортивних, спортивно-оздоровчих та оздоровчо-рекреаційних клубів.

СК14. Здатність до якісної організації фізичного виховання студентів та ефективного управління навчально-виховним процесом у ЗВО з урахуванням чинних програмно-нормативних вимог.

3. Програма навчальної дисципліни.

Змістовий модуль 1. «СПВ» в системі підготовки фахівців магістерського рівня. Облік процесу спортивного тренування. Особливості фізичної підготовки спортсменів в обраному виді спорту (плаванні).

Тема 1. «СПВ» як навчальна дисципліна в системі підготовки студентів РВО «Магістр».

Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ. Індивідуальний план СПВ, його розділи, особливості планування тренувального процесу та тренувальних навантажень в залежності від спортивної кваліфікації. Методика складання планів тренувальних занять різної спрямованості та методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям. Методика ведення щоденників самоконтролю на заняттях з СПВ.

Тема 2. Удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості в обраному виді спорту (плаванні).

Змістовий модуль 2. Особливості техніко-тактичного, психологічного і теоретичного удосконалення майстерності в обраному виді спорту. Організація, проведення та суддівство змагань з обраного виду спорту.

Тема 3. Удосконалення технічної, тактичної, психологічної, теоретичної підготовленості в обраному виді спорту (плаванні).

Тема 4. Особливості організації, проведення та суддівства змагань різного рівня з обраного виду спорту (плавання). Інструкторсько-тренерська практика.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма					Заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	пр. сем	лаб	інд	с.р.		л	пр. сем	лаб	інд	с.р.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. «СПВ» в системі підготовки фахівців магістерського рівня. Облік процесу спортивного тренування. Особливості фізичної підготовки спортсменів в обраному виді спорту (плаванні).												
Тема 1. «СПВ» як навчальна дисципліна в системі підготовки студентів РВО «Магістр».	10	-	4	-	-	6	10	-	2	-	-	8
Тема 2. Удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості в обраному виді спорту (плаванні).	80	-	48	-	-	32	80	-	10	-	-	70
Разом за змістовим модулем 1	90	-	52	-	-	38	90	-	12	-	-	78
Модуль 2												
Змістовий модуль 2. Особливості техніко-тактичного, психологічного, теоретичного удосконалення майстерності в обраному виді спорту. Організація, проведення та суддівство змагань з обраного виду спорту.												
Тема 3. Удосконалення технічної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовленості в обраному виді спорту (плаванні).	46	-	26	-	-	20	68	-	8	-	-	60
Тема 4. Особливості організації, проведення та суддівства змагань різного рівня з обраного виду спорту (плавання). Інструкторсько-тренерська практика.	44	-	26	-	-	18	22	-	4	-	-	18
Разом за змістовим модулем 2	90	-	52	-	-	38	90	-	12	-	-	78
Разом годин	180	-	104	-	-	76	180	-	24	-	-	156

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (денна/заочна)	
Змістовний модуль 1			
1	Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ. Індивідуальний план СПВ, його розділи, особливості планування тренувального процесу та тренувальних навантажень в залежності від спортивної кваліфікації.	2	2
2	Методика складання планів тренувальних занять різної спрямованості та методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям. Методика ведення щоденників самоконтролю на заняттях з СПВ.	2	2
3	Виконання загальнорозвивальних та спеціальних вправ для розвитку та удосконалення силових можливостей в обраному виді спорту (плаванні). Вправи на суші: з гантелями, штангою, партнером, на спеціальних тренажерах, з амортизаторами тощо. Вправи у воді зі спеціальними засобами, обтяженнями для вдосконалення максимальних за силою та довжиною робочих рухів; вправи для пошуку та вдосконалення оптимальних за силою та довжиною робочих рухів. Тощо.	10	2
4	Виконання загальнорозвивальних та спеціальних вправ для розвитку та удосконалення загальної та спеціальної витривалості в обраному виді спорту (плаванні). Вправи на суші: кросовий біг на різні відстані, з різною інтенсивністю, обтяженнями, на спеціальних тренажерах, елементи веслувального спорту тощо. Вправи у воді для вдосконалення витривалості в аеробній та анаеробній зонах енергетичної продуктивності для плавців різної кваліфікації. Підбір інтенсивності та кількості повторень вправ за частотою серцевих скорочень і швидкості відновлення. Вправи для визначення рівня спеціальної працездатності плавців в різних зонах енергозабезпечення: для плавців-спринтерів та стаєрів різної кваліфікації.	10	2
5	Виконання загальнорозвивальних та спеціальних вправ для розвитку та удосконалення швидкісних можливостей в обраному виді спорту (плаванні). Вправи на суші: біг з різною швидкістю на короткі дистанції, зміною швидкості та напрямку руху; стрибкові вправи; елементи спортивних ігор на суші та	10	2

	їх елементи тощо. Вправи у воді: для підвищення максимальної швидкості плавання (плавання на коротких відрізках за допомогою рук і ніг повільно, з прискоренням, у максимальному темпі); вправи на прискорення, в темпі долаття основної дистанції на результат тощо. Виконання вправ на суші та у воді для розвитку вибухової сили плавців для підвищення ефективності реалізації швидкісних можливостей при виконанні стартів і поворотів.		
6	Виконання загальнорозвивальних та спеціальних вправ для розвитку та удосконалення активної та пасивної гнучкості в обраному виді спорту (плаванні). Вправи на суші: вправи на розтягування та розслаблення м'язів; з виконанням максимальних за амплітудою рухів ногами, руками та тулубом; спеціальні вправи для розвитку рухливості в суглобах при виконанні гребкових рухів в основних і додаткових способах плавання тощо. Вправи у воді: спеціальні вправи з виконанням максимальних за амплітудою рухів ногами, руками та тулубом; для розвитку рухливості в суглобах при виконанні гребкових рухів в основних і додаткових способах плавання тощо.	10	2
7	Виконання загальнорозвивальних та спеціальних вправ для розвитку та удосконалення координаційних якостей в обраному виді спорту (плаванні). Вправи на суші та у воді з незвичних вихідних положень; з варіювання швидкості та темпу рухів; зі зміною просторових і динамічних характеристик руху; створення неочікуваних ситуацій під час виконання рухів. Вправи на суші та у воді, що спрямовані на розвиток спеціалізованих відчуттів – відчуття темпу, відчуття часу і простору, відчуття зусиль тощо. Спеціально-підготовчі вправи в ускладнених умовах, без зорового контролю тощо.	8	2
Змістовний модуль 2			
8	Удосконалення технічної майстерності в обраному виді спорту (плаванні). Удосконалення техніки обраного способу плавання в цілому та за елементами. Вдосконалення техніки додаткових способів плавання. Вдосконалення координаційних якостей, як елемент технічної підготовки. Вдосконалення спеціалізованих відчуттів простору, зусиль, що розвиваються, темпу, часу і відчуття води.	18	4

9	Удосконалення тактичної майстерності в обраному виді спорту (плаванні). Долання змагальних та тренувальних дистанцій за різним швидкісним графіком. Рівномірне долання дистанції, з прискореннями. Долання дистанцій з багаторазовим фінішуванням. Долання дистанції з урахуванням дій сильнішого плавця (уявного та партнера).	4	2
10	Удосконалення психологічної та теоретичної підготовленості в обраному виді спорту (плаванні). Засоби та методи психологічної підготовки: виховання позитивного ставлення до здорового способу життя; позитивного ставлення до тренувальних навантажень та спортивного життя. Стресостійкість, методи та засоби запобігання психологічного перенапруження та стресу. Передзмагальні стани плавця. Навіювання, що обумовлюють передзмагальні установки по типу «спокійна бойова впевненість». Пошук та опрацювання інформації про стан розвитку плавання в Україні та світі, досягнення українських та закордонних плавців високого класу, найкращі результати плавців за видами плавання та дистанціями, технічні та тактичні нововведення у проведенні змагальної діяльності, сучасні знання з медико-біологічного забезпечення спортивної діяльності плавців тощо.	4	2
11	Особливості організації, проведення та суддівства змагань різного рівня з обраного виду спорту (плавання). Інструкторсько-викладацька практика. Проведення заходів щодо організації змагань різного рівня з обраного виду спорту (плавання): підготовчі заходи, календарний план, положення про змагання, заявки, учасники змагань, розподіл учасників за дистанціями, запливами і доріжками. Складання заявок. Робота з секундомірами. Суддівство змагань з різних видів спорту (плавання, водне поло, веслування, стрибки у воду тощо) на посадах різних суддів. Оформлення суддівської документації. Інструкторсько-тренерська практика (проведення занять у якості асистента тренера (викладача) або тренера (викладача)).	26	2
	Разом	104	24

7. Зміст самостійної роботи

1. Написання реферату за темою: «Структура, зміст та методика фізичної підготовки в обраному виді спорту (плавання)».

2. Складання комплексів фізичних вправ на суші та у воді для розвитку та удосконалення силових можливостей в обраному виді спорту (витривалості, швидкісних можливостей, гнучкості, координаційних якостей – *дві якості на вибір студента*).

3. Написання реферату за однією з тем:

- «Структура, зміст та методика технічної підготовки юних плавців».
- «Аналіз еталонної техніки плавання кролем на грудях (кролем на спині, брасом, дельфіном – *на вибір студента*).

4. Написання реферату за однією з тем:

- «Структура, зміст та методика психологічної підготовки юних плавців».
- «Структура, зміст та методика тактичної підготовки юних плавців».
- «Структура, зміст та методика інтелектуальної підготовки юних плавців».

5. Складання положення про змагання, заявки (іменної та технічної) програми змагань з обраного виду спорту (*рівень змагань – на вибір студента*).

6. Складання планів-конспектів тренувальних занять на суші та у воді для навчально-тренувальних груп і груп спортивного вдосконалення різного спрямування з обраного виду спорту (*за завданням викладача*).

Теми рефератів та комплекси вправ можуть бути зкореговані з огляду на обраний вид спорту.

8. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять.

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

Підсумковий контроль – диференційований залік (9, 10 семестр – денна форма; 11, 12 семестр – заочна форма навчання).

9. Залікові вимоги

1. Пропливання на результат обраної дистанції обраним способом плавання (*результат оцінюється за кваліфікаційною таблицею*).

2. Демонстрація техніки комплексного плавання на дистанції 200 метрів (*оцінюється техніка плавання, старту і поворотів*).

3. Виконання завдань самостійної роботи.

4. Проведення тренувальних занять з навчально-тренувальними групами юних спортсменів (студентів групи) з метою розвитку фізичних якостей та вдосконалення технічної підготовленості (*за завданням викладача*).

5. Ведення щоденника тренувань.

6. Знання теоретичного матеріалу програми (*усне опитування*).

7. Участь у змаганнях або суддівство змагань з виду спорту (*за можливістю*).

8. Участь у спортивно-масових заходах університету (*за можливістю*).

10. Контрольні питання теоретичної підготовки

1. Охарактеризуйте поняття «фізичні якості (рухові здібності)». Які рухові якості складають основу спеціальної працездатності плавця.
2. Охарактеризуйте поняття «фізична вправа». Класифікація фізичних вправ.
3. Охарактеризуйте зміст і форму фізичних вправ.
4. В чому полягають завдання та зміст загальної фізичної підготовки плавців.
5. В чому полягають завдання та зміст спеціальної фізичної підготовки плавців.
6. Які методичні вимоги включає принцип динамічної відповідальності при проведенні СФП.
7. Назвіть методи розвитку максимальної сили у плавців і дайте їм коротку характеристику.
8. Назвіть методи розвитку швидкісно-силових якостей у плавців і дайте їм коротку характеристику.
9. Назвіть методи розвитку силової витривалості у плавців і дайте їм коротку характеристику.
10. Які травми є характерними при силовому тренуванні плавців. Які профілактичні заходи застосовуються для попередження травматизму.
11. Охарактеризуйте поняття «швидкісні якості». Які фактори визначають рівень розвитку швидкісних здібностей плавця.
12. Охарактеризуйте основні види швидкісних якостей плавця і дайте їм коротку характеристику.
13. Яка вікова динаміка природнього розвитку швидкості.
14. Розкажіть про методику підвищення темпу рухів у плавців.
15. Що таке «швидкісний бар'єр». Які методи і засоби можуть застосовуватись для його визначення у плавців.
16. Охарактеризуйте поняття «витривалість». Назвіть фактори, які визначають рівень прояву витривалості.
17. Яка вікова динаміка природнього розвитку витривалості. Назвіть основні засоби та методи розвитку витривалості плавців.
18. Охарактеризуйте поняття «гнучкість». Загальна характеристика гнучкості. Які фактори обумовлюють прояв гнучкості.
19. Що таке активна та пасивна гнучкість. Яка вікова динаміка природнього розвитку гнучкості.
20. Назвіть основні засоби та методи розвитку гнучкості у плавців. Контроль за розвитком гнучкості плавця.
21. Охарактеризуйте поняття «координаційні якості». Чинники, що обумовлюють координацію рухів.
22. Засоби та методи розвитку координаційних якостей плавців.
23. Дайте визначення поняттям «спортивна техніка» та «технічна підготовленість».
24. Що таке загальна технічна підготовленість. Що таке спеціальна технічна підготовленість.
25. Назвіть завдання, методи та засоби технічної підготовки.
26. Які етапи та стадії технічної підготовки спортсменів.
27. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.

28. Дайте визначення поняттю «тактика» в спорті. Тактична діяльність спортсмена.
29. Який взаємозв'язок тактичної підготовки з іншими видами підготовленості.
30. Індивідуальна, групова та командна тактика. Назвіть засоби та методи тактичної підготовки.
31. Охарактеризуйте зміст психологічної підготовки плавців. Морально-вольова підготовленість плавця.
32. Що таке мотивація спортсменів. Виховання вольових якостей. Як вимірюється рівень їх розвитку?
33. Охарактеризуйте спеціальну психологічну підготовленість плавця.
34. Охарактеризуйте основні сторони теоретичної (інтелектуальної) підготовки плавців.
35. Назвіть спеціальні знання, що є необхідними для спортсменів-плавців.
36. Охарактеризуйте зміст індивідуального плану тренувань плавця.
37. Охарактеризуйте особливості планування тренувального процесу та тренувальних навантажень в залежності від спортивної кваліфікації плавця.
38. Зміст та розділи щоденника самоконтролю плавця.
39. На яких дистанціях проводяться змагання з плавання та реєструються рекорди.
40. Як класифікуються змагання з плавання.
41. Чим обумовлюється проведення змагань з плавання.
42. Що таке положення про змагання і які розділи входять до нього.
43. Розкажіть про права та обов'язки учасників змагань.
44. Розкажіть про права та обов'язки представників, тренерів та капітанів команд.
45. Розкажіть про правила виконання старту учасниками змагань.
46. Розкажіть про загальні правила проходження дистанції учасниками змагань.
47. Розкажіть про правила проходження дистанції спортивними способами плавання..
48. Розкажіть про правила проходження дистанції при комплексному та естафетному плаванні.
49. Розкажіть про правила визначення результатів у плаванні.
50. Розкажіть про правила розподілу учасників за запливами і доріжками та правила перепливів.
51. Розкажіть про правила реєстрації рекордів та вищих досягнень.
52. Розкажіть як складається іменна та технічна заявки на участь у змаганнях.
53. Розкажіть як складається карточка учасника змагань з плавання.

ІНДИВІДУАЛЬНІ ГРАФІКИ НАВЧАННЯ

Для отримання заліку з дисципліни студентам, які навчаються за індивідуальним графіком, необхідно:

- 1) Представити результати своїх спортивних досягнень.
- 2) Написати реферат за темою: «Структура, зміст та методика фізичної підготовки в обраному виді спорту (плавання)».
- 3) Скласти комплекс вправ на суші та у воді для розвитку фізичних якостей плавців (*однієї фізичної якості, за завданням викладача*).

4) Написати реферат за темою: «Структура, зміст та методика технічної (тактичної, психологічної, теоретичної) підготовки в обраному виді спорту (плавання)» (вид підготовки – на вибір студента).

Тема реферату комплекс вправ можуть бути зкореговані з огляду на обраний вид спорту.

**Форма підсумкового контролю успішності навчання:
диференційований залік.**

Шкала оцінювання заліку

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

Рекомендована література:

Основна

1. Ворона В.В. Плавання : навч. посіб. для студ. закл. вищ. освіти спец. «017 Фізична культура і спорт» / В. В. Ворона, С. В. Заяц. – Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. – 167 с.
2. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник / І. Д. Глазирін. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
3. Дубовис М.С., Короп Ю.О. Ігри та ігрові вправи для початкового навчання плавання: Посібник для вчителя. – Київ: Рад. школа, 1991. –143 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. Йосипчук В.В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. – Львів, 2004. – 145 с.
6. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів /В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація,1992.– 269 с.
7. Крук М. З. Биканов С. Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання. Житомир, видавництво ЖДУ ім. І. Франка. 2010 - 108с.
8. Парфьонов В.О. Плавання. Вид.3: Вища школа, 1974, 300 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. Плавання: навч. посібник /Мельник С.В., Мельник М.В., Зрайко М.В., Серман В.І.- Івано-Франківськ: Видавництво Івано-Франківський коледж фізичного виховання, 2004 р.
12. Плавання. Правила змагань. <http://usf.org.ua/>.
13. Плавання: теорія, методика, практика: навч. посібник / Р. Сіренко, - Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020.-260 с.
14. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
15. Руденко, В. О. Історія розвитку плавання в Україні та країнах Європи // Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 346-347.
16. Україна на Олімпійських іграх. URL: <https://uk.wikipedia.org>
17. Чернов В. М. Основи техніки плавання : [навч. посіб.] [Електронний ресурс] /. Чернов В. М. – Львів : [б. в.], 1997. – 183 с.
18. Чернов В.М. Пристосування організму людини до спортивних навантажень плавання. -Львів: Львівській державний інститут фізичної культури, 1998.
19. Шаповалов В. П. Плавання : посіб. для студ. ін-тів фіз. культ. і спорту / В.П. Шаповалов. – Дніпропетровськ : Січ, 1994. – 399 с.
20. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання / Л. М. Шульга. –К.: Олімпійська література, 2012. –216 с.
21. 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.
22. Hannula D., Coaching swimming succesfull, Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois 2003, s. 21-24.
23. James E. Counsilman. The Science of Swimming.– 1968. – 480 p.
24. James E. Counsilman. "Doc" Counsilman on Swimming Hardcover.– 1978. – 192 p.
25. James E. Counsilman, Brian E. Counsilman. The New Science of Swimming /2nd Edition // 2nd Editionby.– 1994. – 432 p.
26. Kjendlie, P. L., Pedersen, T., & Stallman, R. (2018). The Effect of Waves on the Performance of Five Different Swimming Strokes. The Open Sports Sciences Journal, 11(1), 41–49.

Допоміжна

- 1 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. Вадзюк С.Н. Фізіологія зовнішнього дихання: методики обстеження, вікові особливості / С.Н. Вадзюк, Н.Є. Зятковська. – Тернопіль, 2001. – 148 с.
4. Вілмор Джек Х., Девід Л.Костіл. Фізіологія спорту: навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2003. 655 с.
5. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.

6. Гангог В.Ф. Фізіологія людини. Підручник / В.Ф. Гангог, М. Гжегоцький, В. Шевчук; пер. з англ. – Львів: БаК, 2002. – 784 с.
7. 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.
8. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2008. – 275 с.
9. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
10. 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.
11. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
12. Мухін В. М. Фізична реабілітація [підруч. для студентів ін-тів фіз. виховання] / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2005. – 470 с.
13. Неолімпійський спорт : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. В. Імас, С. Ф. Матвєєв, О. В. Борисова [та ін.]. – Київ : НУФВСУ, 2015. – 184 с.
14. 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.
15. Оздоровче плавання : навч. посіб./ Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017 – 200с.
16. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: [навчальний посібник] / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
17. Спортивна морфологія / [Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В.]. – Чернівці: Книги, 2005. – 196 с.
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. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія: [навч. посібник для пед. ін-тів] / А.Н. Хрипкова. – К.: Вища школа, 1982. – 272 с
20. 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.
21. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Л. М. Шульга. – Київ: Олімпійська література, 2008. – 232 с.
22. Leblanc, H., Seifert, L., Baudry, L., & Chollet, D. (2005). Arm-leg coordination in flat breaststroke: A comparative study between elite and non-elite swimmers. *International Journal of Sports Medicine*, 26(9), 787–797.

23. Lemaître, F., Seifert, L., Polin, D., Juge, J., Tourny-Chollet, C., & Chollet, D. (2009). Apnea training effects on swimming coordination. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(6), 1909–1914.
24. Maglischo E.W., *Swimming Fastest*. Human Kinetics, Champaign 2003. 19-41.
25. *Science of Coaching Swimming* / John Leonard. – Illinois Leisure Press Champaign, 1992. – 162 p.