

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра фізичного виховання**



“ЗАТВЕРДЖУЮ”
декан факультету здоров'я
та фізичного виховання
СИВОХОП Е.М.
” червня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ПЛАВАННЯ»

Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський) рівень
Галузь знань:	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	Фізична культура і спорт
Статус дисципліни:	вибіркова
Мова навчання:	українська

Робоча програма «Плавання» для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 – Освіта/педагогіка, спеціальності 017 Фізична культура і спорт, освітньої програми Фізична культура і спорт.

Розробники: **Ковач Ш.А.**, старший викладач кафедри фізичного виховання.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні **кафедри фізичного виховання**, Протокол № 13 від 26 червня 2025 року

Завідувач кафедри ФВ _____  Семаль Н.В.

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

Протокол № 12 від 30 червня 2025 року

Голова науково-методичної комісії _____  Філак Ф.Г.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів: 2	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: 120	2-й	3-й
Кількість модулів – 2	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: 3 аудиторних – 60 самостійної роботи студента – 60	2-й	2-й
	Лекції:	
	8	6
	Практичні;	
	-	-
Вид підсумкового контролю: письмове тестування / онлайн тестування	Лабораторні:	
	52	12
Форма підсумкового контролю: залік	Самостійна робота:	
	60	102

1. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «Плавання» є ознайомлення студентів з історичними аспектами розвитку та методикою викладання плавання, оволодіння студентами методикою викладання техніки спортивного плавання, придбання необхідних знань, умінь та навичок для самостійної роботи, засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок в організації та проведенні різних форм занять з водних видів спорту та використання засобів плавання у реабілітаційних цілях.

Навчальна дисципліна «Плавання і методика викладання» включена до навчального плану підготовки студентів за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» для здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» зі спеціальності «Фізична культура і спорт» як обов'язковий компонент освітньої програми.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

ЗАГАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ (ЗК):

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФАХОВІ КОМПЕТЕНТНОСТІ (ФК):

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження у часті спортсменів у змаганнях;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини;
- здатність розвивати критичне мислення, здійснювати навчання, виховання та соціалізацію особистості у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку;
- здатність організовувати і проводити спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань;
- здатність залучати до занять руховою активністю та спортом різні групи населення.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Плавання» є опанування таких навчальних дисциплін (ОК) освітньої програми (ОП):

ОК 16 ОП Організація та методика масової фізичної культури

ОК 18 ОП Вступ до спеціальності «Фізична культура і спорт»

ОК 26 ОП Гімнастика і методика викладання

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми, вивчення навчальної дисципліни «Плавання» повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
Здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення.	
Здатність здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення.	
Здатність здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять.	
Здатність визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення.	
Здатність здійснювати організацію та управління у сфері фізичної культури і спорту, володіти знаннями з техніки безпеки та профілактики травматизму.	

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «Плавання»:

Очікувані результати навчання	Шифр ПРН
Визначення і формулювання професійних завдань і прийняття обґрунтованих рішень.	
Здатність здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення.	
Системне планування професійної діяльності, володіння	

Очікувані результати навчання	Шифр ПРН
педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять.	
Здатність визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення.	
Здатність здійснювати організацію та управління у сфері фізичної культури і спорту, володіти знаннями з техніки безпеки та профілактики травматизму.	

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- демонстрація здобутих практичних навичок на лабораторних заняттях (виконання контрольних вправ);
- модульна контрольна робота.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: задача контрольних нормативів.

Форма модульного контролю: тестові завдання, контрольні вправи.

Форма підсумкового семестрового контролю: залік.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1) – денна форма навчання

Поточне оцінювання та самостійна робота	Модульна контрольна робота	Сума
Контрольні нормативи	50	100
50		

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2) – денна форма навчання

Поточне оцінювання та самостійна робота	Модульна контрольна робота	Сума
Контрольні нормативи	50	100
50		

**Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти
(заочна форма навчання)**

Поточне оцінювання та самостійна робота	Модульна контрольна робота	Сума
Контрольні нормативи	50	100
50		

**Оцінювання окремих видів навчальної роботи
з дисципліни**

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Виконання контрольних вправ	4	50	4	50
Модульна контрольна робота	1	50	1	50
Разом		100		100

Критерії оцінювання контрольних нормативів

Критеріями оцінювання контрольних нормативів є правильність техніки виконання спортивних способів плавання, виконання тестових практичних завдань на час і правильність виконання вправ для початкового навчання плавання.

Нарахування балів за практичну підготовленість

№ з/п	Вправи	Одиниця виміру	Чоловіки			Жінки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	50 м. (вільний стиль)	сек.	45.0	48.0	52.0	52.0	55.0	58.0
2	50 м. (на спині)	сек.	1.02	1.06	1.10	54.0	58.0	1.02
3	50 м. (брас)	сек.	1.06	1.10	1.15	58.0	1.02	1.06
4	Транспортування потопаючого обраним способом (дистанція 50 метрів)	бал	Оцінюються за якісними показниками					
5	Надання першої допомоги постраждалим на воді	бал						

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Оцінювання модульної контрольної роботи проводиться за 50-бальною шкалою з використанням письмових тестових завдань. Пропонується 20 варіантів тестів по 25 питань в кожному варіанті. На кожне питання дається 4 варіанти відповідей. Правильними можуть бути від одної до трьох відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 2 бали. Таким чином, максимальна оцінка студента за модульну контрольну роботу становить 50 балів.

Загальна оцінка за один змістовий модуль складається з оцінок за результатами поточного модульного контролю та письмового тестування.

Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю

Залік є підсумковою формою контролю. Залік проводиться у формі усного опитування або комп'ютерного тестування.

Критеріями оцінювання усної відповіді на заліку є те, наскільки студент повно володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних задач, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.

Оцінку «зараховано» отримує студент, який набрав суму балів від 60 до 100.

Заліковий контроль: відповідно до Положення про оцінювання навчальних досягнень студентів за кредитно-модульною системою, якщо підсумкова модульна оцінка становить не менше 60 балів, то за згодою студента вона може бути зарахована як підсумкова (семестрова) оцінка з навчальної дисципліни. Вона може бути виставлена у відомість обліку успішності та залікову книжку до початку залікової сесії, відразу після оголошення результатів останнього модульного контролю. При цьому присутність студента є обов'язковою, а датою складання вважається дата

запису оцінки. За наявності бажання підвищити рейтинг студент складає залік. Якщо сумарна оцінка за модульний контроль є меншою за 60 балів але більшою за 35 балів, студент зобов'язаний скласти залік. Якщо сумарна оцінка є меншою за 35 балів, студент не допускається до заліку.

Під час заліку визначається правильні відповіді на варіанти тестових завдань. Правильна відповідь за кожний з 20 тестів оцінюється у 5 балів (або за 10 тестів відповідно - 10 балів). Максимальна оцінка за письмове залікове тестування не перевищує 100 балів.

Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS

СУМА БАЛІВ за 100- бальною шкалою	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Оцінку «зараховано» (90-100 балів, A) заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

Оцінку «зараховано» (82-89 балів, B) – заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-

програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;

- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;

- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу.

Оцінку «зараховано» (74-81 бал, C) заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з незначною кількістю помилок;

- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовуючи її на практиці, контролювати власну діяльність;

- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою.

Оцінку «зараховано» (64-73 бали, D) – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;

- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;

- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;

- допускає на заняттях, чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцінку «зараховано» (60-63 бали, E) – заслуговує студент, який:

- володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовільняє мінімальні вимоги. Знання мають поверховий репродуктивний характер.

Оцінка «не зараховано» (35-59 балів, FX) – виставляється студенту, який виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

Оцінка «не зараховано» (35 балів, F) – виставляється студенту, який володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім; допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою; не може продовжувати навчання без повторного вивчення дисципліни та перескладання заліку.

При виставленні підсумкової оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1. Теми 1-4

Тема 1. Вступ у дисципліну «Плавання».

Тема 2. Історичний огляд розвитку водних видів спорту.

Тема 3. Загальні основи техніки спортивного плавання.

Тема 4. Організація та проведення змагань з плавання.

Модуль 2. Теми 5-9

Тема 5. Загальні основи навчання і тренування.

Тема 6. Організація та планування процесу початкового навчання .

Тема 7. Плавання в оздоровчому таборі.

Тема 8. Методика рятування потерпілих на воді.

Тема 9. Техніка безпеки на заняттях з плавання.

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин										
	денна форма						заочна форма				
	усього	у тому числі					усього	у тому числі			
		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальна робота	самостійна робота		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальна робота
2-й семестр											
Модуль 1.											
Тема 1. Вступ у дисципліну «Плавання»	12	2				10	11	1			10
Тема 2. Історичний огляд розвитку водних видів спорту	10	2				8	10				10
Тема 3. Загальні основи техніки спортивного плавання	112	2		32		78	78	2		16	60
Тема 4. Організація та проведення змагань з плавання	14	2		4		8	23	1		4	18
Модульна контрольна робота 1	2			2							
Разом за модуль	150	8		38		104	122	4		20	98
Модуль 2.											
Тема 5. Загальні основи навчання і тренування	60	2		28		30	44			4	40
Тема 6. Організація та планування процесу	60	2		28		30	45	1		4	40

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальна робота	самостійна робота		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальна робота	самостійна робота
початкового навчання плаванню												
Тема 7. Плавання в оздоровчому таборі	34	2		12		20	29			2		27
Тема 8. Методика рятування потерпілих на воді	54	2		26		26	45	1		4		40
Тема 19. Техніка безпеки на заняттях з плавання.		2										
Модульна контрольна робота 2	2			2								
Разом за модуль	210	10		96		106	163	2		14		147
Разом за семестр	90	18	26			46	90	10	2			

6.3. Лекційні заняття

Номер і назва теми	Кількість годин	
	денне	заочне
Тема 1. Вступ у дисципліну «Плавання»	2	2
Тема 2. Плавання в оздоровчому таборі	2	2
Тема 3. Методика рятування потерпілих на воді	2	2
Тема 4. Техніка безпеки на заняттях з водних видів спорту	2	
Всього:	8	6

6.4. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денне	заочне
1.	Тема 1. Ознайомлення з курсом плавання	2	2
2.	Тема 2. Розвиток плавання в Україні	2	

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		
		денне	заочне	
3.	Тема 3. Загальні основи техніки прикладного плавання	2	6	
4.	Тема 4. Вивчення техніки роботи рук при плаванні способом брас на спині.	2		
5.	Тема 5. Вивчення техніки роботи ніг при плаванні способом брас на спині.	2		
6.	Тема 6. Узгодження рухів при плаванні способом брас на спині.	2		
7.	Тема 7. Вивчення техніки роботи рук при плаванні способом треджин.	2		
8.	Тема 8. Вивчення техніки роботи ніг при плаванні способом треджин.	2		
9.	Тема 9. Узгодження рухів при плаванні способом треджин.	2		
10.	Тема 10. Вивчення техніки роботи рук при плаванні способом на боці.	2		
11.	Тема 11. Вивчення техніки роботи ніг при плаванні способом на боці.	2		
12.	Тема 12. Узгодження рухів при плаванні способом на боці.	2		
13.	Тема 13. Вивчення техніки пірнання в глибину.	2		
14.	Тема 14. Вивчення техніки пірнання в довжину.	2		
15.	Тема 15. Організація та проведення змагань з прикладного плавання	2		2
16.	Тема 16. Організація та проведення змагань з плавання з перешкодами	2		
17.	Тема 17. Організація та проведення змагань з метання рятувних шарів	2		
18.	Тема 18. Організація та проведення змагань з греблі на шлюпках	2		
19.	Тема 19. Організація та проведення змагань з транспортування потопаючого	2		
20.	Тема 20. Плавання в оздоровчому таборі	2	2	
21.	Тема 21. Методика проведення занять з плавання на відкритих водоймах	2		
22.	Тема 22. Методика проведення занять з плавання в оздоровчих таборах	2		
23.	Тема 23. Техніка безпеки на заняттях з плавання на відкритих водоймах	2		
24.	Тема 24. Техніка безпеки на заняттях з плавання	2		
25.	Тема 25. Методика рятування потерпілих на воді	2		
26.	Тема 26. Заходи безпеки на заняттях з плавання	2		
	Всього:	52	12	

6.5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денне	заочне
1.	Тема 1. Вступ у дисципліну	2	2
2.	Тема 2. Історичний огляд розвитку плавання	2	2
3.	Тема 3. Огляд розвитку плавання на сучасному етапі	2	2
4.	Тема 4. Загальні основи техніки прикладного плавання	2	42
5.	Тема 5. Вивчення техніки роботи рук при плаванні способом брас на спині.	2	
6.	Тема 6. Вивчення техніки роботи ніг при плаванні способом брас на спині.	2	
7.	Тема 7. Узгодження рухів при плаванні способом брас на спині.	2	
8.	Тема 8. Вивчення техніки роботи рук при плаванні способом треджин.	2	
9.	Тема 9. Вивчення техніки роботи ніг при плаванні способом треджин.	2	
10.	Тема 10. Узгодження рухів при плаванні способом треджин.	2	
11.	Тема 11. Вивчення техніки роботи рук при плаванні способом на боці.	2	
12.	Тема 12. Вивчення техніки роботи ніг при плаванні способом на боці.	2	
13.	Тема 13. Узгодження рухів при плаванні способом на боці.	2	
14.	Тема 14. Вивчення техніки пірнання в глибину.	2	
15.	Тема 15. Вивчення техніки пірнання в довжину.	2	
16.	Тема 16. Вивчення техніки метання рятівних шарів	2	
17.	Тема 17. Вивчення техніки греблі на шлюпках	2	
18.	Тема 18. Організація та проведення змагань з прикладного плавання	2	
19.	Тема 19. Організація та проведення змагань з плавання з перешкодами	2	
20.	Тема 20. Організація та проведення змагань з метання рятівних шарів	2	
21.	Тема 21. Організація та проведення змагань з греблі на шлюпках	2	
22.	Тема 22. Організація та проведення змагань з транспортування потопаючого	2	12
23.	Тема 23. Плавання в оздоровчому таборі	2	
24.	Тема 24. Методика проведення занять з плавання на відкритих водоймах	2	
25.	Тема 25. Методика проведення занять з плавання в оздоровчих таборах	2	
26.	Тема 26. Техніка безпеки на заняттях з плавання на відкритих	2	2

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денне	заочне
	водоймах		
27.	Тема 27. Техніка безпеки на заняттях з плавання	2	2
28.	Тема 28. Методика рятування потерпілих на воді	2	2
29.	Тема 29. Заходи безпеки на заняттях з плавання	2	4
30.	Тема 30. Методика надання першої медичної допомоги	2	6
	Всього:	60	102

6. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Технічні засоби: басейн, плавальні дошки, манекен для рятування на водах, секундоміри.

Програмне забезпечення: робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять та самостійної роботи.

7. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник / укл. : М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.
2. Плавання та методика його викладання : навч. посіб. / [Д. Оленєв, О. Юденко, В. Шемчук та ін.]. – К. : Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, 2022. – 124 с.
3. Конструювання педагогічної моделі формування готовності майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України до виконання завдань за призначенням в умовах водного середовища [В. А. Шемчук, К. В. Бутенко, О. В. Лещінський та ін.] / Інноваційна педагогіка. – Одеса : ПНДІЕІ, 2021. – № 34. – Т. 2. – С. 141–146.
4. Шишкін О., Райтаровська І. Теорія і методика викладання плавання. – К. : Вид-во КНТ, 2021. – 50 с. 41. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання : навч. посіб. – К. : Олімпійська література, 2019. – 216 с.
5. Сивохоп Е.М., Маріонда І.І. Плавання та методика викладання / Сивохоп Е.М., Маріонда І.І / - Ужгород, 2013. – 56 с.
6. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання : навч. посіб. – К. : Олімпійська література, 2019. – 216 с.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Матеріали сайту електронного навчання УжНУ.
2. <https://www.usf.org.ua/>
3. <https://moz.gov.ua/uk/bezpechnij-vidpochinok-na-vodojmah>