

Київський університет імені Бориса Грінченка
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи



О.Б. Жильцов

“ 25 ” 09 2018 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДСЦИПЛІНИ

Плавання

і методика його викладання

для студентів

спеціальності: 017 Фізична культура і спорт
першого бакалаврського освітнього рівня
освітньої програми «Фізичне виховання»

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02136554 Начальник відділу моніторингу якості освіти
Програма № 05.59/18
 (підпис)
(прізвище, ініціали) « » 20 18 р.

Київ - 2018

Розробник: Іскра У.В., кандидат наук з фізичної культури і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту.

Викладач: Іскра У.В., кандидат наук з фізичної культури і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол від 30 серпня 2018 р. № 1

Завідувач кафедри _____ / Л.В. Ясько /
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (професійної) програми (керівником освітньої програми «Фізичне виховання»)

30. 08.2018 р.

Гарант освітньої (професійної) програми _____ / Л.В. Ясько /
(підпис)

(керівник проектної групи)

Робочу програму перевірено

_____._____.2018 р.

Заступник декана _____ / О.С. Комоцька /
(підпис)

Пролонговано:

На 20__ / 20__ н.р. _____ / _____ /, «__» ____ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__ / 20__ н.р. _____ / _____ /, «__» ____ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__ / 20__ н.р. _____ / _____ /, «__» ____ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__ / 20__ н.р. _____ / _____ /, «__» ____ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__ / 20__ н.р. _____ / _____ /, «__» ____ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання			
	Денна		Заочна	
Вид дисципліни	обов'язкова			
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська			
Загальний обсяг кредитів/годин	8/260			
Курс	2 (навчальне навантаження виконано у 2017-2018 н.р.)		3	3
Семестр	3	4	5	5
Кількість змістових модулів	10			1
Обсяг кредитів	4	2	2	2
Обсяг годин, в тому числі:	120	60	60	60
Аудиторні	72	36	18	8
Модульний контроль	8	4	2	-
Семестровий контроль	-	-	30	30
Самостійна робота	40	20	10	22
Форма семестрового контролю	залік	залік	екзамен	екзамен

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою дисципліни є оволодіння студентами теоретичними знаннями, методичними та практичними навичками викладання плавання у загальноосвітній школі, професійно-технічних, спеціально-технічних, закладах вищої освіти, а також використання різних видів рухової активності у воді з оздоровчою метою (у навчальних закладах (закладах середньої освіти, професійно-технічних, спеціально-технічних, ЗВО), під час організованого відпочинку (літні табори тощо)).

Завдання дисципліни:

- навчити техніці спортивних способів плавання та методиці викладання техніки спортивних способів плавання;
- сформувати навички з прикладного плавання;

- ознайомити з організацією роботи з плавання в різних навчальних закладах;
- ознайомити з особливостями використання різних видів рухової активності у воді з оздоровчою метою;

Плавання є унікальним з оздоровчої точки зору видом рухової активності, життєво важливою навичкою та одним із масових, популярних видів спорту. Опанування студентами методикою викладання плавання створює фундамент їх професійної майстерності та у подальшому – успішності.

3. Результати навчання за дисципліною

- Випускник демонструє здатність здійснювати загальноосвітній процес, проводити навчальні заняття з учнями освітніх організацій та оцінювати їх ефективність; організовувати та здійснювати позаурочну фізкультурно-спортивну роботу.
- Випускник демонструє здатність продемонструвати знання техніки фізичних вправ з різних видів спорту, методики навчання та особливостей організації спортивно-масових заходів з базових видів спорту, що забезпечують оволодіння життєво необхідними руховими навичками (плавання).
- Випускник демонструє вміння самостійно проводити заняття з фізичної культури у сфері дитячо-юнацького спорту та зі спортсменами масових розрядів; здатен здійснювати суддівство спортивних змагань.
- Випускник демонструє здатність забезпечити в процесі професійної діяльності дотримання вимог техніки безпеки, санітарних та гігієнічних норм та правил, здійснювати профілактику травматизму, вміти надати першу долікарську допомогу потерпілому.

4. Структура навчальної дисципліни

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва блоків, змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Блок 1. Оздоровчі заняття на воді (2-й курс, 3-й семестр)							
Модуль 1							
Оздоровчі заняття на воді. Загальна характеристика.	6	2	-	2	-	-	2
Модуль 2							
Ігри та розваги у воді.	12	-	-	6	-	-	6
Модульний контроль	1						
Модуль 3							
Оздоровче плавання.	64	-	-	44	-	-	20
Модульний контроль	5						
Модуль 4							
Організація та проведення свят на воді.	10	-	-	6	-	-	4
Модуль 5							
Аквафітнес.	20	-	-	12	-	-	8
Модульний контроль	2						
Разом:	120	2	70				40

Блок 2. Плавання (2-й курс, 4-й семестр)							
Модуль 1							
Історія розвитку плавання	6	2	-	-	-	-	4
Модуль 2							
Техніка спортивних способів плавання	12	-	-	8	-	-	4
Модульний контроль	2						
Модуль 3							
Методика викладання плавання	34	-	-	24	-	-	10
Модульний контроль	2						
Модуль 4							
Організація роботи з плавання в навчальних закладах.	4	-	-	2	-	-	2
Разом:	60	2	-	34	-	-	20
Блок 3. Прикладне плавання (3-й курс, 5-й семестр)							
Модуль 1							
Прикладне плавання	28	2	-	16	-	-	10
Модульний контроль	2						
Разом:	30	2	-	16	-	-	10
Підготовка та проходження контрольних заходів	30						
Усього:	210	6	-	120	-	-	70

5. Програма навчальної дисципліни

БЛОК 1. ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ НА ВОДІ

МОДУЛЬ I. Оздоровчі заняття на воді. Загальна характеристика

Лекція 1. Загальна характеристика оздоровчих занять у воді

Ключові слова: фізичні властивості води, оздоровчий вплив водного середовища, заняття на воді, ігри та розваги на воді, оздоровче плавання, свята на воді, аквафітнес.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник / Л.М. Шульга. – К.: Олімпійська література, 2008. – 232 с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 77 с.
4. Аквааэробика // Водные виды спорта: Учебник для студентов ВУЗов / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – с. 183 – 228.
5. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. ВУЗов / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432с.

Практичне заняття 1. Загальна характеристика оздоровчих занять у воді

МОДУЛЬ II. Ігри та розваги у воді

Практичне заняття 2. Значення ігор та розваг у організації та проведенні оздоровчих занять на воді. Види ігор на воді. Групи ігор, спрямовані на освоєння з водним середовищем. Правила проведення ігор на воді.

Практичні заняття 3-4. Ігри та розваги у воді. ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем. Складання контрольних нормативів.

МОДУЛЬ III. Оздоровче плавання

Практичні заняття 5-9. Техніка полегшених способів плавання.

Практичні заняття 10-20. Техніка спортивних способів плавання.

Практичне заняття 21. Алгоритм програмування занять з оздоровчого плавання. Методики визначення плавальної підготовленості. Методики визначення рівня здоров'я. Етапи оздоровчого плавання. Методика складання програм з оздоровчого плавання для осіб різного віку, статі, рівня здоров'я та

рівня плавальної підготовленості.

Практичне заняття 22. Методика дозування навантаження в оздоровчому плаванні. Контроль та самоконтроль під час занять оздоровчим плаванням. Оцінка ефективності виконання програм з оздоровчого плавання. Плавання у системі «Спорт для всіх».

Практичне заняття 23. Визначення рівня здоров'я. Програмування занять з оздоровчого плавання для осіб різного віку, статі, рівня здоров'я та рівня плавальної підготовленості.

Практичні заняття 24-28. Оздоровче плавання. Контроль та самоконтроль під час занять оздоровчим плаванням. Оцінка ефективності виконання програм з оздоровчого плавання.

МОДУЛЬ IV. Організація та проведення свят на воді

Практичне заняття 29. Організація та проведення свят на воді. Організаційний комітет. Сценарій свята. Організаційне, інформаційне, ресурсне тощо забезпечення проведення свята на воді. Розподіл обов'язків. Керівництво проведенням свята.

Практичні заняття 30-31. Організація та проведення свята на воді.

МОДУЛЬ V. Аквафітнес

Практичне заняття 32. Сучасні напрями аквафітнесу. Особливості використання різних видів аквафітнесу. Програмування занять з різних видів аквафітнесу. Контроль та самоконтроль під час занять аквафітнесом. Оцінка ефективності виконання програм з аквафітнесу.

Практичні заняття 33-35. Використання різних видів аквафітнесу. Програмування занять з різних видів аквафітнесу. Контроль та самоконтроль під час занять аквафітнесом. Оцінка ефективності виконання програм з аквафітнесу.

БЛОК 2. ПЛАВАННЯ

МОДУЛЬ I. Історія розвитку плавання

Лекція 1. Історія розвитку плавання

Ключові слова: спортивне плавання, прикладне плавання, оздоровче плавання, батерфляй, кроль на спині, брас, кроль на грудях, FINA, LEN.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

2. Ганчар І.Л. Плавання. Теорія і методика викладання: Підручник. – Мн.: Чотири чверті, Екоперспектива, 1998. – 352 с.
3. Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська література”, 2000 – 495 с.

МОДУЛЬ II. Техніка спортивних способів плавання

Практичне заняття 1. Техніка плавання способом кроль на грудях.

Практичне заняття 2. Техніка плавання способом кроль на спині.

Практичне заняття 3. Техніка плавання способом брас.

Практичне заняття 4. Техніка стартів та поворотів при плаванні спортивними способами плавання.

МОДУЛЬ III. Методика навчання плаванню

Практичне заняття 5. Методика навчання плаванню.

Практичне заняття 6. Освоєння з водним середовищем. Навчальні стрибки.

Практичне заняття 7-8. Вправи для вивчення способу кроль на грудях. Типові помилки та вправи, спрямованні на їх виправлення.

Практичне заняття 9-10. Вправи для вивчення способу кроль на спині. Типові помилки та вправи, спрямованні на їх виправлення.

Практичне заняття 11-12. Вправи для вивчення способу брас. Типові помилки та вправи, спрямованні на їх виправлення.

Практичне заняття 13-14. Вправи для вивчення повороту «маятник» (використовується при плаванні способом брас). Типові помилки та вправи, спрямованні на їх виправлення.

Практичне заняття 15. Вправи для вивчення поворотів при плаванні спортивними способами плавання (кроль та на спині). Типові помилки та вправи, спрямованні на їх виправлення.

Практичне заняття 16. Вправи для вивчення стартів при плаванні спортивними способами плавання. Типові помилки та вправи, спрямованні на їх виправлення.

МОДУЛЬ IV. Організація роботи з плавання в різних навчальних закладах

Практичне заняття 17. Організація роботи з плавання в різних навчальних закладах

БЛОК 3. ПРИКЛАДНЕ ПЛАВАННЯ

МОДУЛЬ I. Прикладне плавання

Лекція 1. Прикладне плавання.

Ключові слова: прикладне плавання, брас на спині, плавання на боці, пірнання у глибину та довжину, підпливання до потопуючого, звільнення від захватів потопуючого, транспортування потерпілого, види утоплення, надання першої допомоги, штучне дихання, непрямий масаж серця.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Давыдов В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
2. Коновалов Є. Ты - сильнее воды! – М.: Молодая гвардия, 1983. -127 с.
3. Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

Практичне заняття 1. Прикладне плавання. Прикладні способи плавання. На боці.

Практичне заняття 2. Прикладне плавання. Прикладні способи плавання. Брас на спині.

Практичне заняття 3. Прикладні способи плавання. Пірнання в глибину вниз головою.

Практичне заняття 4. Прикладні способи плавання. Пірнання в глибину вниз ногами.

Практичне заняття 5. Прикладні способи плавання. Пірнання в довжину.

Практичне заняття 6. Підпливання до потопуючого. Звільнення від захватів потопуючого.

Практичне заняття 7. Транспортування потерпілого. Надання першої допомоги.

Практичне заняття 8. Вправи для вивчення прикладних способів плавання.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Блок 1										Блок 2								Блок 3	
		Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4		Модуль 5		Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4		Модуль 1	
		К-сть одиниць	Макс. к-сть балів	К-сть одиниць	Макс. к-сть балів	К-сть одиниць	Макс. к-сть балів	К-сть одиниць	Макс. к-сть балів	К-сть одиниць	Макс. к-сть балів	К-сть одиниць	Макс. к-сть балів	К-сть одиниць	Макс. к-сть балів	К-сть одиниць	Макс. к-сть балів	К-сть одиниць	Макс. к-сть балів	К-сть одиниць	Макс. к-сть балів
Відвідування лекцій	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1
Відвідування практичних занять	1	1	1	3	3	24	24	3	3	4	4	-	-	4	4	12	12	1	1	8	8
Робота на практичному занятті	10	1	10	3	30	24	240	3	30	4	40	-	-	4	40	12	120	1	10	8	80
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	4	20	1	5	1	5	-	-	1	5	6	30	1	5	1	5
Складання контрольних нормативів*	Від 3 до 30	-	-	3	15	7	85	1	10	1	25	-	-	4	100	-	-	-	-	6	150
Виконання модульної контрольної роботи	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	25	-	-	1	25
Разом		-	17	-	53	-	369	-	48	-	59	-	1	-	149	-	187	-	16	-	269
Максимальна кількість балів		561										353								269	
Розрахунок коефіцієнта:		561:100 = 5,61										353:100 = 3,53								269:60=4,48 іспит = 40 балів	

*Контрольні нормативи

Блок 1.

1. Виконання вправи «Поплавець» протягом 30 с (5 балів).
2. Виконання 20-ти видихів у воду (з постановкою ніг на дно басейну, відштовхуванням від дна, підстрибуванням для вдиху, допомагаючи собі опроно-гребковими рухами рук) (5 балів).
3. Виконання ковзання (5 м – 3 бали; 7 м – 5 балів).
4. Пропливання 5х50 м полегшеними способами плавання (по 50 м варіантами 1-ї, 2-ї, 3-ї, 4-ї та 5-ї групи відповідно) (5х5 балів = 25 балів).
5. Пропливання дистанції 100 м комплексно (по 25 м батерфляєм, кролем на спині, брасом та кролем; виконується зі стартового стрибка з тумбочки; кращі студенти здають норматив в умовах змагань) (30 балів).
6. Як оцінка ефективності виконання програми з оздоровчого плавання (стандартна тривалість – 2 місяці при 2-разових заняттях на тиждень) - пропливання 12-ти хвилинного тесту К.Купера, м – оцінка з коефіцієнтом 3.

Оцінка 12-ти хвилинного плавання, м (тест К.Купера).

бали	Оцінка	Стать	Подолана дистанція, м	
			Вік, роки	
			18-19	19-20
2	Дуже погано	ч	Менше, ніж 450	Менше, ніж 350
		ж	Менше, ніж 350	Менше, ніж 275
4	Погано	ч	450-550	350-450
		ж	350-450	275-350
6	Задовільно	ч	550-650	450-550
		ж	450-550	350-450
8	Добре	ч	650-725	550-650
		ж	550-650	450-550
10	Відмінно	ч	Більше, ніж 725	Більше, ніж 650
		ж	Більше, ніж 650	Більше, ніж 550

7. Проведення фрагменту заняття з аквафітнесу (10-12 хв.) 25 балів.

Блок 2.

1. Пропливання 3х50 м спортивними способами плавання (по 50 м кролем на спині, брасом та кролем на грудях відповідно; виконується зі стартового стрибка з тумбочки; оцінюється техніка способу, техніка виконання старту, техніка виконання повороту; кращі студенти здають норматив в умовах змагань) (3х25=75 балів).
2. 400 м вільним стилем (25 балів).

Блок 3.

1. Пропливання 2x50 м прикладними способами плавання (по 50 м брасом на спині та «на боці» відповідно; оцінюється техніка способу; кращі студенти здають норматив в умовах змагань) (2x25 = 50 балів).
2. Пірнання у довжину (20 м дівчата; 25 м юнаки) 30 балів.
3. Пірнання у глибину вниз ногами (оцінюється техніка) 10 балів.
4. Пірнання у глибину вниз головою (оцінюється техніка) 10 балів.
5. Підпливання до потерпілого (25 м), виконання прийому звільнення від захвату потерпілого та транспортування потерпілого одним із способів (25 м) - оцінюється техніка; кращі студенти здають норматив в умовах змагань - 50 балів.

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії їх оцінювання

Блок, змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
1	2	3
Блок 1.		
Модуль 1		
Тема 1. Загальна характеристика оздоровчих занять у воді (10 год.)		
Механізми оздоровчого впливу занять у водному середовищі. Види оздоровчих занять у воді. Історія використання занять у воді з оздоровчою метою. Правила безпеки під час занять на воді.	Поточний, практичне заняття	5
Модуль 2		
Тема 2. Ігри та розваги у воді (5 год.)		
Значення ігор та розваг у організації та проведенні оздоровчих занять на воді. Види ігор на воді (ігри з елементом змагання та без сюжету; сюжетні ігри; командні ігри). Групи ігор, спрямовані на освоєння з водним середовищем. Правила проведення ігор на воді.	Поточний, практичне заняття	5
Модуль 3		
Тема 3. Оздоровче плавання (9 год.)		
Полегшені та спортивні способи плавання	Поточний, практичне заняття	5

Модуль 3		
Тема 4. Програмування занять з оздоровчого плавання (15 год.)		
1	2	3
<p>Алгоритм програмування занять з оздоровчого плавання.</p> <p>Методики визначення плавальної підготовленості.</p> <p>Методики визначення рівня здоров'я.</p> <p>Етапи оздоровчого плавання.</p> <p>Методика складання програм з оздоровчого плавання для осіб різного віку, статі, рівня здоров'я та рівня плавальної підготовленості.</p> <p>Методика дозування навантаження в оздоровчому плаванні.</p> <p>Контроль та самоконтроль під час занять оздоровчим плаванням.</p> <p>Оцінка ефективності виконання програм з оздоровчого плавання.</p> <p>Плавання у системі «Спорт для всіх».</p>	Поточний, практичне заняття	5
Модуль 4		
Тема 5. Організація та проведення свят на воді (8 год.)		
<p>Мета та завдання свята на воді.</p> <p>Організаційний комітет.</p> <p>Сценарій свята.</p> <p>Організаційне, інформаційне, ресурсне тощо забезпечення проведення свята на воді.</p> <p>Розподіл обов'язків.</p> <p>Керівництво проведенням свята.</p>	Індивідуальне заняття	5
Модуль 5		
Тема 6. Аквафітнес (22 год.)		
<p>Сучасні напрями аквафітнесу.</p> <p>Особливості використання різних видів аквафітнесу.</p> <p>Програмування занять з різних видів аквафітнесу.</p> <p>Контроль та самоконтроль під час занять аквафітнесом.</p> <p>Оцінка ефективності виконання програм з аквафітнесу.</p>	Поточний, практичне заняття	5
Всього: 69 година		30
Блок 2.		
Модуль 1. Історія розвитку плавання (8 год.)		
Історія розвитку плавання. 4-й тижд.	Поточний, практичне заняття	5

Модуль 2. Техніка спортивних способів плавання (20 год.)		
1	2	3
Техніка плавання способом кроль на грудях. 5-й тижд. Техніка плавання способом кроль на спині. 6-й тижд. Техніка плавання способом брас. 7-й тижд. Техніка стартів та поворотів при плаванні спортивними способами плавання. 8-й тижд.	Поточний, практичне заняття	5 5
Модуль 3. Методика викладання плавання (30 год.)		
Методика навчання плаванню. 9-й тиждень. Освоєння з водним середовищем. Навчальні стрибки. 11-й тижд. Вправи для вивчення способу кроль на грудях. Типові помилки та вправи, спрямованні на їх виправлення. Вправи для вивчення способу кроль на спині. Типові помилки та вправи, спрямованні на їх виправлення. 12-й тижд. Вправи для вивчення способу брас. Типові помилки та вправи, спрямованні на їх виправлення. 13-й тижд. Вправи для вивчення стартів та поворотів при плаванні спортивними способами плавання. Типові помилки та вправи, спрямованні на їх виправлення. 14-й тижд.	Поточний, практичне заняття	5 5
Модуль 4. Організація роботи з плавання в різн. навч. закладах (9 год.)		
Організація роботи з плавання в різних навчальних закладах. 15-й тижд.	Поточний, практичне заняття	5
Всього: 67 година		25
Блок 3.		
Модуль 1. Прикладне плавання (20 год.)		
Прикладне плавання. 11-й тижд. Плавання в екстремальних умовах. 12-й тижд. Прикладні способи плавання. Пірнання. 13-й тижд. Підпливання до потопаючого. Звільнення від захватів потопаючого. 14-й тижд. Транспортування потерпілого. Надання першої допомоги. 15-й тижд. Вправи для вивчення прикладних способів плавання. 16-й тижд.	Поточний, практичне заняття	5
Всього: 20 годин		5
Разом: 156 годин		60

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю – модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	24 - 25
Дуже добре Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)	21 - 23
Добре Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	18 - 20
Задовільно Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)	13 - 17
Достатньо Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)	10 -13
Незадовільно Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	6 - 9
Незадовільно З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форми контролю – залік, іспит.

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю

Блок 1.

Модуль 1. Оздоровчі заняття на воді. Загальна характеристика

1. Розкрийте особливості водного середовища. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини та надайте їх загальну характеристику.
2. Охарактеризуйте фізичні властивості води та їх вплив на організм людини. Щільність води та пов'язана з нею виштовхувальна сила.
3. Опишіть фізичні властивості води та їх вплив на організм людини: поясніть явище гідростатичного тиску.
4. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини: поясніть причини в'язкості води та її вплив на рухи людини у воді.
5. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини: охарактеризуйте теплоємність та теплопровідність води.
6. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини: опишіть явище змочування. Гігієнічне значення занять у воді.
7. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини: проаналізуйте вплив занять у воді на психічний стан людини.
8. Охарактеризуйте оздоровчі заняття у воді.
9. Загальна характеристика оздоровчих занять у воді. Розкажіть про основні Ігри та розваги у воді.
10. Загальна характеристика оздоровчих занять у воді. Оздоровче плавання. Опишіть способи плавання, які застосовуються у оздоровчому плаванні.
11. Загальна характеристика оздоровчих занять у воді. Аквафітнес.
12. Загальна характеристика оздоровчих занять у воді. Свята на воді.
13. Розкажіть та поясніть правила поведінки на воді.

Модуль 2. Ігри та розваги у воді

1. Ігри та розваги у воді. Поясніть їх значення у заняттях на воді. Загальна характеристика.
2. Охарактеризуйте ігри, що включають елемент змагання та не мають сюжету. Надайте характеристику, приклади.
3. Сюжетні ігри. Характеристика, приклади.
4. Командні ігри. Характеристика, приклади.
5. Розкажіть про ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем. П'ять груп ігор. Загальна характеристика.
6. Розкажіть про ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем. Перша група ігор. Спрямованість. Приклади (навести як приклад по одній грі: з елементом змагання і без сюжету, сюжетна гра, командна гра).
7. Розкажіть про ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем. Друга група ігор. Спрямованість. Приклади (навести як приклад по одній грі: з елементом змагання і без сюжету, сюжетна гра, командна гра).
8. Розкажіть про ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем. Третя група ігор. Спрямованість. Приклади (навести як приклад по одній грі: з елементом змагання і без сюжету, сюжетна гра, командна гра).

9. Ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем. Четверта група ігор. Спрямованість. Приклади (навести як приклад по одній грі: з елементом змагання і без сюжету, сюжетна гра, командна гра).
10. Ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем. П'ята група ігор. Спрямованість. Приклади (навести як приклад по одній грі: з елементом змагання і без сюжету, сюжетна гра, командна гра).
11. Опишіть розваги у воді. Загальна характеристика. Приклади.
12. Поясніть правила проведення ігор та розваг у воді.

Модуль 3.1. Оздоровче плавання. Способи плавання, що застосовуються у оздоровчому плаванні.

1. Оздоровче плавання. Загальна характеристика. Показання та протипоказання до занять оздоровчим плаванням.
2. Опишіть способи плавання, які застосовуються у оздоровчому плаванні. Спортивні, полегшені, комбіновані. Загальна характеристика.
3. Спортивні способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. Загальна характеристика. Приклади.
4. Полегшені способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. П'ять груп способів. Загальна характеристика.
5. Комбіновані способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. Загальна характеристика. Приклади.
6. Полегшені способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. Перша група способів. Загальна характеристика. Приклади.
7. Полегшені способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. Друга група способів. Загальна характеристика. Приклади.
8. Полегшені способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. Третя група способів. Загальна характеристика. Приклади.
9. Полегшені способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. Четверта група способів. Загальна характеристика. Приклади.
10. Полегшені способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. П'ята група способів. Загальна характеристика. Приклади.
11. Розкажіть про простий закритий поворот у плаванні.
12. Старти з води та з бортика у плаванні.

Модуль 3.2. Оздоровче плавання. Програмування занять у оздоровчому плаванні.

1. Охарактеризуйте алгоритм програмування занять з оздоровчого плавання.
2. Методики визначення плавальної підготовленості.
3. Методики визначення рівня здоров'я.
4. Методики визначення фізичної підготовленості, що застосовуються при заняттях оздоровчим плаванням.
5. Етапи оздоровчого плавання. Загальна характеристика.
6. Методика складання програм з оздоровчого плавання для осіб різного віку, статі, рівня здоров'я та рівня плавальної підготовленості.
7. Методика дозування навантаження в оздоровчому плаванні.
8. Контроль та самоконтроль під час занять оздоровчим плаванням.
9. Авторські програми оздоровчого плавання. Загальна характеристика.

10. Авторські програми оздоровчого плавання. Програма К.Купера. Загальна характеристика.
11. Оцінка ефективності виконання програм з оздоровчого плавання.
12. Плавання у системі «Спорт для всіх». Загальна характеристика. Приклади.

Модуль 4. Організація та проведення свят на воді.

1. Мета та завдання свята на воді.
2. Робота організаційного комітету.
3. Підготовка сценарію свята.
4. Опишіть організаційне, інформаційне, ресурсне забезпечення проведення свята на воді.
5. Як Розподіляються обов'язки при проведенні свята на воді.
6. Керівництво проведенням свята.

Модуль 5. Аквафітнес

1. Опишіть сучасні напрями аквафітнесу. Загальна характеристика.
2. Поясніть особливості використання різних видів аквафітнесу.
3. Поясніть принципи програмування занять з різних видів аквафітнесу.
4. Методика дозування навантаження в заняттях аквафітнесом.
5. Контроль та самоконтроль під час занять аквафітнесом.
6. Оцінка ефективності виконання програм з аквафітнесу.

Блок 2.

Модуль 1. Історія розвитку плавання

1. Опишіть види плавання, значення плавання.
2. Яке значення надавалося плаванню в античному світі?
3. Розкрийте становище плавання в середньовіччі.
4. Значення плавання у слов'ян.
5. Коли почався розвиток спортивного плавання та як воно розвивалось в XIX та першій половині XX ст.?
6. Яка роль сучасних Олімпійських ігор в розвитку плавання та місце плавання в програмі сучасних Олімпійських ігор?
7. Плавання в програмі змагань для осіб з обмеженими фізичними можливостями.
8. Розкажіть про розвиток плавання у дореволюційній Росії.
9. Значення Шувалівської школи.
10. Розвиток плавання в період 1917 по 1941 рр.
11. Плавання в роки II Світової війни.
12. Розвиток плавання в Україні після II Світової війни.
13. Розвиток плавання у незалежній Україні.
14. Перші спортивні змагання плавців.
15. Розвиток спортивних способів плавання (кроль на грудях).
16. Розвиток спортивних способів плавання (кроль на спині).
17. Розвиток спортивних способів плавання (брас).
18. Розвиток спортивних способів плавання (батерфляй).
19. Виникнення та діяльність FINA, LEN.
20. В які види спорту входить плавання?

Модуль 2. Техніка спортивних способів плавання

1. Що включає в себе поняття «техніка плавання»?
2. Які фактори впливають на розвиток техніки спортивного плавання?
3. Фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання.
4. Положення тіла плавця у воді та сили гідродинамічного опору.
5. Назвіть фази циклу рухів плавця.
6. Дайте характеристику положення тіла при плаванні кролем на грудях.
7. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні кролем на грудях.
8. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на грудях.
9. Яку участь приймає тулуб в виконанні робочих та підготовчих рухів плавця в кролі на грудях?
10. Назвіть сучасні варіанти техніки плавання кролем на грудях.
11. Поясніть загальну координацію рухів при плаванні шестиударним кролем.
12. Яку роль відіграють рухи ногами при плаванні з використанням різних варіантів техніки плавання кролем?
13. Дайте характеристику положення тіла при плаванні кролем на спині.
14. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні кролем на спині.
15. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на спині.
16. Яку роль відіграє коливання тулуба при плаванні кролем на спині.
17. Дайте характеристику положення тіла при плаванні брасом.
18. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні брасом.
19. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні брасом.
20. Поясніть загальну координацію рухів при плаванні брасом.

Модуль 3. Методика навчання плаванню

1. Дайте характеристику цілісно-роздільному методу навчання техніці плавання.
2. Назвіть основні методи, які використовуються при навчанні плаванню.
3. Дайте загальну характеристику комплексу вправ для освоєння з водним середовищем.
4. Дайте характеристику першій групі вправ для освоєння з водним середовищем. Назвіть основні вправи.
5. Дайте характеристику другій групі вправ для освоєння з водним середовищем. Назвіть основні вправи.
6. Дайте характеристику третій групі вправ для освоєння з водним середовищем. Назвіть основні вправи.
7. Дайте характеристику четвертій групі вправ для освоєння з водним середовищем. Назвіть основні вправи.
8. Дайте характеристику п'ятій групі вправ для освоєння з водним середовищем. Назвіть основні вправи.
9. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами способом кроль на грудях.
10. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками способом кроль на грудях.

11. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці дихання при плаванні способом кроль на грудях.
12. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками та техніці дихання при плаванні способом кроль на грудях.
13. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плаванні способом кроль на грудях.
14. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами способом кроль на спині.
15. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками способом кроль на спині.
16. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками та техніці дихання при плаванні способом кроль на спині.
17. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плаванні способом кроль на спині.
18. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами при плаванні способом брас.
19. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухів руками та техніці дихання при плаванні способом брас.
20. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плаванні способом брас.
21. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці старту з тумбочки.
22. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці старту з води.
23. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання повороту „маятник”.
24. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання простого закритого повороту при плаванні кролем на грудях.
25. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання простого відкритого повороту при плаванні кролем на спині.

Модуль 4. Організація роботи з плавання в навчальних закладах

1. Розкрийте структуру уроку з плавання.
2. Дайте характеристику конспекту уроку з плавання.
3. Розкрийте зміст підготовки викладача до проведення заняття з плавання.
4. В чому полягає особливості підготовчої частини уроку з плавання?
5. В чому полягає особливості основної частини уроку з плавання?
6. В чому полягає особливості заключної частини уроку з плавання?
7. Особливості методики викладання плавання дітям дошкільного віку.
8. Особливості методики викладання плавання учням мол. шкільного віку.
9. Особливості методики викладання плавання учням сер. шкільного віку.
10. Особливості методики викладання плавання учням стар. шкільного віку.
11. Особливості методики викладання плавання студентам ВНЗ.
12. Організація та суддівство змагань з плавання.
13. Особливості проведення рухливих ігор на воді.
14. Поясніть, чому проведення ігор на заняттях з плавання з дітьми є обов'язковою вимогою фізичного виховання.
15. Організація свят на воді.

Блок 3.

Модуль 1. Прикладне плавання

1. Дайте характеристику прикладному значенню плавання.
2. Дайте характеристику техніці плавання способом на боці.
3. Дайте характеристику техніці плавання способом брас на спині.
4. Дайте характеристику техніці пірнання в довжину.
5. Дайте характеристику техніці пірнання в глибину.
6. Які заходи забезпечення безпеки пірнання?
7. Які основні причини нещасних випадків на воді?
8. Які рятувальні засоби ви знаєте?
9. Наведіть послідовність дій при рятуванні втопаючих.
10. Способи звільнення від захватів під час рятування потоплюючих.
11. Назвіть способи транспортування потерпілого на воді.
12. Дайте характеристику різним видам утоплення.
13. Яка перша допомога надається потерпілому на воді?
14. Підготовки постраждалого до штучного дихання. Виконання штучного дихання.
15. Виконання непрямого масажу серця.

6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
Дуже добре Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)	82-89
Добре Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	75-81
Задовільно Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)	69-74
Достатньо Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)	60-68
Незадовільно Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	35-59
Незадовільно З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)	1-34

7. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «ПЛАВАННЯ І МЕТОДИКА ЙОГО ВИКЛАДАННЯ»

Разом 120 г.: лекцій - 2 год.; пр. зан. - 70 г.; сам. зан. - 40 г.; модульний контр. – 8 г.; підс. контроль – залік

Блок 1. II курс (3-й семестр)

Тиждень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Модулі	I		II		III. Тема 1						III. Тема 2						IV		V	
Назва модуля	Оздоровчі заняття на воді. Заг. хр-ка		Ігри та розваги у воді		Оздоровче плавання. Полегшені способи плавання						Оздоровче плавання. Спортивні способи плавання						Організація та пров. свят на воді		Аквафітнес	
К-сть балів за модуль	17		53		85						284						48		59	
Лекції	1										X									
Дати											X									
Теми лекцій	Заг. хр-ка озд. занять у воді										X									
Практ. заняття		1,2	3,4	5,6	7,8	9,10	11,12	13,14	15,16	17	18,19	20,21	22,23	24,25	26,27	28,29	30,31	32,33	34,35	
Бали	1	(1+10) x2	(1+10) x2	(1+10) x2	(1+10) x2	(1+10) x2	(1+10) x2	(1+10) x2	(1+10) x2	1+10 балів	(1+10) x2	(1+10) x2	(1+10) x2	(1+10) x2	(1+10) x2	(1+10) x2	(1+10) x2	(1+10) x2	(1+10) x2	
Теми пр. занять		Заг. хр-ка озд. занять у воді.	Ігри та розваги у воді.	Полегшені способи плавання						Спортивні способи плавання. Програмування занять з озд. плавання. Контроль та самоконтроль. Оцінка ефективності програм.						Орг. та пров. свят на воді		Аквафітнес		
Сам. робота	5		5	5							15						5	5		
Види поточ. контролю (КН)	-		15	25							60						10	10		

Всього: 546 балів

Разом 60 г.: лекцій - 2 год.; пр. зан. - 34 г.; сам. зан. - 20 г.; модульний контр. – 4 г.; підс. контроль – залік

Блок 2. II курс (4-й семестр)

Тиждень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Модулі	I	II				III										IV
Назва модуля	-	Плавання. Техніка спортивних способів плавання (ССП)				Методика викладання плавання										Організація роботи з плавання в різн. навч. закладах
К-сть балів за модуль	1	149				187										16
Лекції	1 бал	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Теми лекцій	Плаванн. Історія розвитку плавання	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Пр. заняття №	-	1	2	3	4	5	6	7,8	9,10	-	11,12	13,14	15	16	17	
Семінари	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Практичні	-	1+10 балів	1+10 балів	1+10 балів	1+10 балів	1+10 балів	1+10 балів	(1+10) x2	(1+10) x2	-	(1+10) x2	(1+10) x2	1+10 балів	1+10 балів	1+10 балів	
Теми пр. занять	-	Техніка плавання кролем на грудях	Техніка плавання кролем на спині	Техніка плавання брасом	Техніка стартів та поворотів	Методика навчання плаванню	Освоєння з водою. Навчальні стрибки	Вправи для вивчення кролю на грудях, типові помилки	Вправи для вивчення кролю на спині, типові помилки	-	Вправи для вивчення способу брас	Вправи для вивчення повороту «маятник» (брас)	Вправи для вивчення поворотів (кр. та н.с.)	Вправи для вивчення стартів	Організація роботи з плавання в різн. навч. закладах	
Сам. робота	-	5 балів				-	-	5 балів	5 балів	-	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	
Види поточ. контролю	-	Контр. нормативи (100 балів)				МКР (25 балів)										-

Всього: 353 бали

Разом 60 години: лекцій – 2 год.; пр. зан. – 16 год.; ;м.к – 2 год.; сам. роб. – 10 год.; підсумковий контроль – екзамен 30 год.

Блок 3. III курс (5-й семестр)

Тиждень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Модулі	-	-	-	-	-	-	-	-	-	×	I					
Назва модуля	-	-	-	-	-	-	Прикладне плавання									
К-сть балів за модуль	-	-	-	-	-	-	269									
Лекції	-	-	-	-	-	-	1 бал	-	-	×	-	-	-	-	-	-
Теми лекцій	-	-	-	-	-	-	Прикладне плавання	-	-	×	-	-	-	-	-	-
Пр. заняття №	-	-	-	-	-	-	-	1	2	×	3	4	5	6	7	8
Практичні	-	-	-	-	-	-	-	1+10 балів	1+10 балів	×	1+10 балів	1+10 балів	1+10 балів	1+10 балів	1+10 балів	1+10 балів
Семінари	-	-	-	-	-	-	-	-	-	×	-	2	-	-	-	-
Теми пр. занять	-	-	-	-	-	-	-	Прикладні способи плавання. На боці	Прикладні способи плавання. Брас на спині	×	Прикладні способи плавання. Пірнання в глибину вниз головою	Прикладні способи плавання. Пірнання в глибину вниз ногами	Прикладні способи плавання. Пірнання у довжину	Підпливання до потопачого. Звільнення від захватів	Транспортування потерпілого. Надання першої допомоги	Вправи для вивчення прикладних способів плавання
Сам. робота	-	-	-	-	-	-	-	-	-	×	5 балів					
Види поточ. контролю	-	-	-	-	-	-	-	МКР (25 балів) Контр. нормативи (150 балів)								
Підсумковий контроль											ЕКЗАМЕН					

Всього: 269 балів

8. Рекомендовані джерела

Основна (базова) література

1. Аквааэробика // Водные виды спорта: Учебник для студентов ВУЗов / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – с. 183 – 228.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 77 с.
3. Давыдов В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим / Давыдов В.Ю. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. – Волгоград: Изд-во Волгоградского гос. ун-та, 2004. – 124 с.
5. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112 с.

Допоміжна література

1. Бикова В.А. Технологія прискореного навчання плаванню // Теорія і практика фізичної культури. – 2000. - № 16. – С. 41 -42.
2. Васильєв В.С., Савельєва О.Ю. Підготовчи вправи для навчання спортивним способам плавання // Фізична культура в школі. – 1988. - №6. – С. 43 – 45.
3. Глазько А.Б, Глазько Т.А. Екстенсивна методика навчання плаванню в умовах ліміту часу // Наукове обґрунтування фізичного виховання, спортивного тренування та підготовки кадрів з фізичної культури і спорту. – Мінськ, 2004. – С. 343 – 344.
4. Горбунов В. Погоня за часом: Феномен плавання // Спорт в школі. – 2003. - №9. – С. 11 – 16.
5. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: ЧЕЛОВЕК, Донецк: пространство, 2009. – 48 с.
6. Кислов А.А. Організаційно-методичні основи масового навчання дітей та підлітків плаванню: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. АПН СРСР, НДІ фізіології дітей та підлітків. – М., 1989. – 24с.
7. Кістяковський А.Ю. Спеціальне обладнання для залів плавальних басейнів. Сб. „Плавання”, вип.2. М., Фізкультура і спорт, 1976. – 10 с.

8. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 1999. – 231 с.
9. Мухортова Е.Ю. Обучение плаванию малышей: Метод. Пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 112 с.
10. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2008. – 64 с.
11. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008. – 120 с.
12. Станкевиченс Б.В. Про новий метод навчання плаванню // Спортивна наука на межі століть: Міжнародний сб. наук. тр. – Мінськ, 2000. Вид.1. – С. 412 – 419.
13. Янушанец Н. Плавать раньше, чем ходить. – СПб.: Питер, 2003. – 192 с.