

ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

СИЛАБУС

навчальної дисципліни Плавання з методикою викладання

2021 – 2022 н.р.

Анотація дисципліни Важливою складовою у вирішенні підвищення рівня вимог до підготовки майбутніх викладачів-тренерів та інструкторів з водних видів спорту є подальше удосконалення якості викладання окремих спортивно-педагогічних дисциплін, зокрема “Плавання з методикою викладання”. Дана навчальна дисципліна спрямована на формування, у майбутніх фахівців, визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності формування предметних компетентностей з видів спорту та раціональне поєднання нових підходів до освітнього процесу.

1. Опис навчальної дисципліни

Ступінь вищої освіти – Бакалаврський

Галузь знань – 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма – Фізична культура і спорт

Загальний обсяг дисципліни – (7кредитівЄКТС)

Статус дисципліни – обов'язкова

Інститут (факультет) – фізичної культури і здоров'я

Кафедра – спортивних дисциплін і туризму

Курс – I; семестр – 1,2; вид підсумкового контролю – залік, екзамен

Мова навчання – українська.

Види занять: лекції, практичні

Методи навчання: лекції, практичні заняття, індивідуальні консультації, самостійна робота з літературою, складання контрольних нормативів, виконання контрольних робіт, рефератів.

Форма навчання: денна

Лінк на дисципліну: посилання на розроблений електронний курс, розміщений у GoogleClassroom [uluwaw](#)

Розподіл годин за видами робіт

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни: год / кредити ЕКТС	Кількість годин							Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття						Самостійна робота		Залік	Екзамен
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття	Самостійна робота				
Денна	I	1	120/4	44	16	-	28	-	76	-	+		
		2	90/3	30	-	-	30	-	60	-		+	

2. Викладачі

Прізвище, ім'я, по батькові E-mail: (корпоративна ел. пошта) Тел.: контактний телефон (за згодою)	Кізло Наталія Богданівна, доцент, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму Провідний викладач з дисципліни
---	--

3. Характеристика навчальної дисципліни

Мета навчання – формування системи професійних компетенцій, а саме, формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих фахівців, які зможуть забезпечити ефективний процес навчання плаванню.

Результати навчання Згідно з вимогами освітньої програми Фізична культура і спорт за результатами вивчення дисципліни «Плавання з методикою викладання» здобувачі вищої освіти повинні *знати*:

- місце і значення плавання, як засобу фізичного виховання;
 - історію розвитку, сучасний стан і тенденцію розвитку спортивного плавання;
 - основи техніки спортивних способів плавання;
 - методику навчання, засоби та методи навчання плаванню;
 - основи побудови тренувального процесу з плавання;
 - методику організації і проведення занять з плавання з особами різних вікових груп;
 - способи рятування та надання першої допомоги при нещасних випадках на воді.
- Здобувачі вищої освіти повинні **вміти**:
- організувати та провести заняття по навчанню та вдосконаленню техніки плавання;
 - заняття з загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки;
 - визначати рівень розвитку фізичних якостей і застосовувати засоби та методи їх розвитку;
 - визначати і усувати помилки і недоліки в техніці плавання,
-
- застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування навчально- тренувального процесу з плавання.

Компетентності – навчальна дисципліна спрямована на забезпечення загальних та спеціальних (фахових) компетентностей:

загальні компетентності:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність працювати в команді.;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

фахові компетентності:

- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини;
- здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту;
- здатність до безперервного професійного розвитку;
- здатність системно планувати, організовувати і проводити урочні та неурочні форми занять з дітьми шкільного віку.

Пререквізити дисципліни Дисципліна вивчається паралельно з навчальними дисциплінами: «Анатомія людини», «Вступу до спеціальності», «Гімнастика та методика її викладання», «Спортивні ігри та методика їх викладання».

Постреквізити дисципліни Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення навчальних дисциплін з проблем фізичного виховання і спорту таких як «ТМФВ», «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Фізична реабілітація».

4. Програма дисципліни

Місце плавання в системі фізичного виховання. Історія розвитку плавання.

- визначення і зміст поняття “плавання” як фізичної вправи та навчальної дисципліни;
- класифікація плавання та характеристика його різновидів;
- характерні особливості плавання;
- оздоровче та виховне значення плавання;
- виникнення плавання та основні етапи його розвитку;
- розвиток плавального спорту, плавання в Україні.

Загальні основи техніки плавання.

- поняття про техніку плавання;
 - термінологія техніки плавання;
 - основні фактори, що визначають техніку плавання;
 - фізичні властивості води;
 - статичне та динамічне плавання;
 - види опору води при динамічному плаванні;
 - підйомна сила та сила тяги;
 - анатомічна будова тіла та її вплив на техніку плавання;
 - вплив фізіологічних функцій на техніку плавання;
- показники ефективності техніки плавання.

Техніка спортивного плавання.

- техніка плавання кролем на грудях: положення тулуба і голови, рухи руками, рухи ногами, загальна координація рухів;
- техніка плавання кролем на спині: положення тулуба і голови, рухи руками, рухи ногами, загальна координація рухів;
- техніка плавання брасом: положення тулуба і голови, рухи руками, рухи ногами, загальна координація рухів;
- техніка плавання батерфляєм: положення тулуба і голови, рухи руками, рухи ногами, загальна координація рухів;

- техніка виконання старту з тумбочки (води);
- техніка виконання поворотів;
- методика навчання техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом, батерфляєм.

Загальні поняття про фізичну підготовку плавця.

- загальнорозвиваючі та спеціальні вправи на суші;
- вдосконалення розвитку сили плавця;
- вдосконалення розвитку швидкості плавця;
- вдосконалення розвитку витривалості плавця;
- вдосконалення розвитку гнучкості плавця.

Методика початкового навчання плаванню.

- навчання плаванню як педагогічний процес;
- основні етапи розвитку методики навчання;
- форми і системи навчання плаванню;
- засоби та методи навчання плаванню;
- методичні прийоми навчання плаванню;
- фази формування навички з плавання;
- етапи навчання;
- загальна схема навчання плаванню та схема вивчення окремого елемента;
- урок плавання.

Основи спортивного тренування в плаванні.

- визначення, мета, завдання та характерні особливості спортивного тренування;
- засоби та методи спортивного тренування в плаванні;
- структура і зміст спортивного тренування;
- спеціальна фізична підготовка плавця;
- вплив різних видів тренувальних навантажень на організм плавця. В тому і перетренування;
- планування круглорічного тренування;
- оперативне планування в плаванні;
- структура і зміст тренувального заняття;
- основні форми і зміст контролю;
- управління спортивним тренуванням;
- етапи розвитку спортивної форми і спортивної майстерності.

Організація і проведення змагань з плавання.

- роль і значення спортивних змагань та свят на воді;
- принципи складання положень про змагання, програма змагань, система заліку;
- організація змагань, комплектування суддівської колегії, регламент роботи
- правила змагань, склад і обов'язки суддівської колегії.

Основи техніки та методики навчання прикладного плавання.

- мета, завдання та загальна характеристика прикладного плавання;
- техніка пірнання в глибину та на дальність;
- рятування потерпілих: звільнення від захватів, транспортування, надання першої допомоги;
- рятувальні станції та рятувальний інвентар;
- подолання водних перешкод.

Перелік тем практичних занять для студентів

1. Організаційне заняття.
2. Підготовчі вправи для освоєння з водним середовищем.
3. Вивчення техніки плавання способом кроль на грудях.
4. Вивчення техніки плавання способом кроль на спині.
5. Вивчення техніки плавання способом брас.
6. Вивчення техніки плавання способом дельфін.
7. Удосконалення вивчених способів плавання.
8. Вивчення техніки пірнання на глибину та дальність.
9. Прийоми звільнення від захватів потерпілих на воді.
10. Прийоми транспортування потерпілих на воді.

5. Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Теоретичні знання (в рамках лекційного заняття) здобувачі вищої освіти отримують в аудиторіях інституту, на основі наочно-інформаційного матеріалу. У наявності є мультимедійний проектор і ноутбук. В рамках дистанційного навчання за допомогою сервісу онлайн-конференцій та відеозв'язку Zoom.

Практичні вміння та навички (в рамках практичних занять) здобувачі вищої освіти отримують та набувають в сучасному плавальному басейні Дрогобицької ДЮСШ ім. Боберського (25 метрів). На заняттях використовуються сучасні плавальні обладнання та інвентар із дотриманням всіх правил і вимог щодо їх використання.

6. Інформація про консультації

Консультації: вівторок 16.00-17.00.(очні)

7. Система оцінювання

Методи оцінювання: виконання навчальних контрольних нормативів з техніки плавання, написання планів-конспектів уроків та їх аналізів, написання контрольних робіт.

Семестрова підсумкова оцінка визначається як сума балів з усіх видів навчальної роботи. Сумарна кількість балів з дисципліни визначається як середньозважена за два семестри. Оцінка виставляється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

Результати поточного контролю у I семестрі є основою для виставлення заліку, а також враховуються при виставленні підсумкової оцінки з дисципліни у II семестрі.

Семестровий екзамен проводиться в усній формі за екзаменаційними білетами.

Залік та екзамен за талоном №2 і перед комісією проводиться в письмовій формі з оцінюванням за стобальною шкалою.

Оцінювання навчальних досягнень студента

	Семестр - I	Семестр - II	
Практичні нормативи	50	50	
Виконання самостійної роботи (реферат)	20	-	
Співбесіда з лектором	20	-	
Тестові завдання	10	10	
Виконання групових самостійних робіт (проведення частин уроку плавання)	-	20	
Колоквіум	-	20	
Форма контролю	Залік	Екзамен	Екзамен
Всього балів	100	100	100
	Середньозважена за два семестри (до 100)		
Ваговий коефіцієнт	0,6		0,4

Практичні нормативи (Семестр – I)

№ з/п	ВПРАВИ	Стать	Бали									
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Підготовчі вправи для ознайомлення з водним середовищем	ч	Експертна оцінка									
		ж	Експертна оцінка									
2	Плавання 50м в/с	ч	0.43,0-0.44,0	0.45,0-0.46,0	0.47,0-0.48,0	0.49,0-0.50,0	0.50,0-0.52,0	0.53,0-0.55,0	0.56,0-0.58,0	0.59,0-1.02,0	1.03,0-1.06,0	1.07,0-1.10,0
		ж	0.50,0-0.51,0	0.52,0-0.53,0	0.54,0-0.55,0	0.56,0-0.57,0	0.58,0-1.00,0	1.01,0-1.03,0	1.04,0-1.06,0	1.07,0-1.10,0	1.11,0-1.14,0	1.15,0-1.18,0
3	Плавання 50м н/спині	ч	0.49,0-0.50,0	0.51,0-0.52,0	0.53,0-0.54,0	0.55,0-0.56,0	0.57,0-0.59,0	1.00,0-1.02,0	1.03,0-1.05,0	1.06,0-1.09,0	1.10,0-1.13,0	1.14,0-1.17,0
		ж	0.56,0-0.57,0	0.58,0-0.59,0	1.00,0-1.01,0	1.02,0-1.03,0	1.04,0-1.06,0	1.07,0-1.09,0	1.10,0-1.13,0	1.14,0-1.17,0	1.17,0-1.20,0	1.21,0-1.24,0
4	Плавання 100м обраним способом	ч	Техніка плавання									
		ж	Техніка плавання									
5	Стартовий стрибок та поворот	ч	Експертна оцінка									
		ж	Експертна оцінка									

Практичні нормативи (Семестр – II)

№ з/п	ВПРАВИ	Стать	Бали									
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Транспортування потопаючого обраним способом (дистанція 25м)	ч	Експертна оцінка									
		ж	Експертна оцінка									
2	Плавання 100м в/с	ч	1.46,0-1.47,0	1.48,0-1.49,0	1.50,0-1.51,0	1.52,0-1.53,0	1.54,0-1.56,0	1.57,0-1.59,0	2.00,0-2.02,0	2.03,0-2.06,0	2.07,0-2.10,0	2.11,0-2.14,0
		ж	2.00,0-2.01,0	2.02,0-2.03,0	2.04,0-2.05,0	2.06,0-2.07,0	2.08,0-2.10,0	2.11,0-2.13,0	2.14,0-2.16,0	2.17,0-2.20,0	2.21,0-2.24,0	2.25,0-2.28,0
3	Плавання 12 хв. в/с (м)	ч	650	625	600	575	550	525	500	475	450	425
		ж	550	525	500	475	450	425	400	375	350	325
4	Пірнання в довжину(м)	ч	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
		ж	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
5	Плавання 100м брасом	ч	Техніка плавання									
		ж	Техніка плавання									

8. Питання до екзамену

1. Що таке «плавання» і плавання як навчальна дисципліна.
2. Класифікація плавання, коротка характеристика його видів.
3. Характерні особливості плавання як фізичної вправи.
4. Розкрити суть плавання як виховного засобу.
5. Вплив плавання на основні системи організму людини.
6. Прикладне значення плавання.
7. Місце плавання в системі фізичного виховання та спорту.
8. Виникнення плавання, його місце в житті стародавнього світу.
9. Основні етапи розвитку плавання в епоху капіталізму.
10. Розвиток плавального спорту в період сучасних Олімпіад.
11. Розвиток плавання в Україні.

12. Основні дії води на організм в оздоровчому плаванні, їх характеристика.
13. Загальне поняття про техніку плавання.
14. Термінологія техніки плавання.
15. Основні фактори, що визначають техніку плавання.
16. Фізичні властивості води.
17. Що таке статичне плавання?
18. Що таке динамічне плавання?
19. Основні умови динамічного плавання.
20. Написати і пояснити формулу загального опору води при динамічному плаванні.
21. Види опору води.
22. Підйомна сила і сила тяги.
23. Вплив будови тіла на техніку плавання.
24. Вплив фізіологічних функцій на техніку плавання.
25. Показники ефективності техніки плавання.
26. Підготовчі вправи для освоєння з водним середовищем та їх роль у початковому навчанні плаванню.
27. Обґрунтуйте послідовність вивчення окремих груп вправ для освоєння з водою.
28. Основні групи підготовчих вправ і завдання, що вирішуються з їх допомогою.
29. Загальна характеристика полегшених способів плавання і їх місце в початковому навчанні.
30. Дайте характеристику основних засобів навчання плаванню.
31. Загальна характеристика техніки плавання кролем на грудях.
Різновиди її розвитку.
32. Загальна характеристика техніки плавання кролем на спині.
Різновиди її розвитку.
33. Проаналізуйте послідовність рухів під час виконання старту з тумбочки.
34. Проаналізуйте послідовність рухів під час виконання старту з води.
35. Назвіть і поясніть функції рухів під час виконання поворотів.
36. Назвіть вправи і обґрунтуйте їх послідовність для навчання техніки рухів рук і дихання в плаванні кролем на грудях.
37. Назвіть і обґрунтуйте їх послідовність для навчання техніки рухів рук в плаванні кролем на спині.
38. Назвіть вправи для навчання рухів ніг в плаванні кролем на грудях і обґрунтуйте їх послідовність.
39. Назвіть вправи для навчання рухів ніг в плаванні кролем на спині і обґрунтуйте їх послідовність.
40. Назвіть вправи для навчання узгодження рухів рук і ніг в кролі на грудях.
41. Назвіть і обґрунтуйте вправи для навчання техніки старту з тумбочки.
42. Назвіть і поясніть вправи для навчання техніки поворотів.
43. Назвіть послідовність вивчення техніки спортивного способу.
44. Техніка плавання дельфіном і її розвиток.
45. Урок плавання.
46. Загальна характеристика техніки плавання способом брас.
Напрямки її розвитку.
47. Проаналізуйте техніку рухів рук і дихання при плаванні способом брас.
48. Проаналізуйте техніку рухів ніг при плаванні способом брас.
49. Назвіть вправи і поясніть їх послідовність при навчанні рухів рук в плаванні брасом.
50. Назвіть вправи і поясніть їх послідовність при навчанні рухів ніг в плаванні брасом.
51. Назвіть вправи для навчання узгодженості рухів в плаванні брасом.
52. Які вимоги до пропливання дистанції способом брас на змаганнях.
53. Мета, завдання і загальна характеристика прикладного плавання.
54. Різновиди пірнань і основні способи пересування під водою.
55. Прийоми підготовки організму до пірнань і заходи безпеки при проведенні пірнання.
56. Рятування потопуючих, звільнення від захватів, транспортування,
Надання першої допомоги.
57. Назвіть і опишіть основні прийоми звільнення від захватів потопуючого на воді.
58. Поясніть основні прийоми транспортування потерпілого на воді.
59. Проаналізуйте послідовність дій рятувальника на воді.
60. Обґрунтуйте послідовність дій по наданню медичної допомоги потерпілому на воді.
61. Види втоплень, їх ознаки, допомога потерпілому.

62. Рятувальний інвентар і техніка його використання.
63. Проаналізуйте техніку переправ без підтримуючих засобів.
64. Назвіть умови застосування, дайте характеристику способів штучного дихання. Сільвестра і Шефера.
65. Навчання плаванню як педагогічний процес.
66. Форми і системи навчання плаванню.
67. Засоби навчання плаванню.
68. Методи навчання плаванню.
69. Фази формування навички з плавання.
70. Етапи навчання плавання.
71. Загальна схема навчання плаванню і схеми навчання окремого елементу.
72. Зміст навчальних програм.
73. Методика навчання техніки плавання дельфіном.
74. Місце і значення плавання у фізичному вихованні дітей.
75. Завдання і організація роботи по плаванню в дитячому садку, в школі, в ДЮСШ, в абонементних групах.
76. Принципи комплектування груп початкового навчання, підготовчих груп ДЮСШ.
77. Методика роботи по плаванню з дітьми дошкільного, молодшого середнього і старшого шкільного віку.
78. Визначення, мета, завдання і характерні особливості спортивного тренування.
79. Засоби і методи спортивного тренування в плаванні.
80. Спеціальна фізична підготовка плавця.
81. Планування круглорічного тренування.
82. Управління спортивним тренуванням.
83. Етапи розвитку спортивної форми і спортивної майстерності.
84. Роль і значення спортивних змагань, свят на воді і масових пропливів.
85. Принципи складання положень про змагання, програма змагань, система заліку,
86. Правила змагань, склад і обов'язки суддівської колегії.
87. Організація свят на воді.
88. Основні методи тренування в плаванні.
89. Виховний аспект плавання
90. Характеристика уроку плавання.

9. Політика дисципліни

Присутність студентів на практичних заняттях, контрольній роботі та екзамені є обов'язковою. У процесі написання контрольної роботи неприпустимими є плагіат та списування. Обов'язковим для отримання допуску до екзамену є відпрацювання практичних занять, написання контрольної роботи та виконання самостійної роботи. Якщо студент пропустив практичне заняття, необхідно виконати всі практичні завдання, передбачені даним заняттям, пройти тестування та отримати відповідну оцінку. Лекційні заняття не відпрацьовуються, але знання лекційного матеріалу обов'язкове. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмових самостійних роботах студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

10. Рекомендована література та інформаційні ресурси

а) основна

1. Булгакова Н.Ж. Плавание / Булгакова Н.Ж. – Москва: ФИС, 1999 – 184с
2. Ванджура В.Я.. Рекомендації та план-конспекти навчання дітей плаванню. / Ванджура В.Я. /– Тернопіль: видавництво «Горлиця», 2009. – 22 с. з іл.
3. Викулов А.Д. Плавание . / А.Д. Викулов/– Москва, – 2001. – 150 с.
4. Глазирін І.Д. Плавання [навч. посіб.] / І.Д. Глазирін. – К.: Кондор, 2006. – 502с.
5. Каунсилмен Д. Спортивное плавание/ Каунсилмен Д. – Москва.: ФИС, 1982 – 208с.
6. Кізло Н. Теорія і методика викладання плавання [тексти лекцій]. / Н.Кізло, І.Павлів, Т.Кізло.– Дрогобич. : РВВ ДДПУ, 2011. – 162с.

7. Кізділ Н.Б. Плавання та методика його викладання: методичні рекомендації до проведення практичних занять. Навчально-методичний посібник / Н.Б.Кізділ, І.Я. Павлів – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2018 – 76с.
8. Парфьонов В.О. Плавання. Підручник для факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів/ Парфьонов В.О. – К.: Вища школа, 1974–300с.
9. Платонов В.Н. Плавание. /Под редакцией В.Н. Платонова./ – Киев.: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
10. Скалій О.В. Азбука плавання: Навчальний посібник/ Скалій О.В. – Тернопіль: Астон, 2003. – 102с.
11. Шаповалов В.П. Плавання: Підручник для студентів інститутів фізичної культури/ Шаповалов В.П. – Дніпропетровськ: Січ, 1994. – 396с.
12. Шишкін О.П. Плавання. Навчально-методичний посібник./ О.П. Шишкін, І.В. Райтаровська – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007. – 156 с.

б) додаткова

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації, 3-є вид. перероб. і доп. / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський: “Рута”, 2007. – 248с.
2. Арєф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі: навч. посібник / В. Г. Арєф'єв, В. В. Столітенко – К. : ІЗМН, 1997. – 152 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту до 2020 року.
5. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К., 1993. – 22 с.
6. Куриш В. І. Теорія і методика фізичного виховання: навчально-методичний посібник для самостійної роботи студентів спеціальностей “Фізичне виховання” і “Здоров'я людини” / В. І. Куриш, Р. В. Чопик. – Дрогобич: РВВ ДДПУ імені І. Франка, 2008. – 84 с.
7. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посібник / М. М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
8. Платонов В. Н. Физическая подготовка пловцов высокого класса / В.Н. Платонов. – К.: Здоров'я, 1983. – 168 с.
9. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання / Л. М. Шульга. – К.: Олімпійська література, 2012. – 216 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://usf.org.ua/>
2. www.fplviv.com/
3. <http://www.fina.org/H2O/>
4. <http://uk.wikipedia.org/>
5. www.sport-kniga.kiev.ua
6. Міністерство молоді та спорту України <http://dsmsu.gov.ua/index/ua>
7. Національний олімпійський комітет України <http://noc-ukr.org/>
8. Федерація плавання України <http://usf.org.ua/>
9. Правила змагань з плавання <http://usf.org.ua/normdoc.html>

Викладач _____

Підпис

Ініціали та прізвище

Схвалено на засіданні кафедри спортивних дисциплін і туризму

Протокол № 9 від 22.09. 2022 року

Завідувач кафедри _____

Підпис

Ініціали та прізвище