

ХМЕЛЬНИЦЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ
ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра туризму, теорії і методики фізичної культури та
валеології

О.М. Мозолєв

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ**

**Навчально-методичний посібник
для студентів спеціальності
А4.11 Середня освіта (фізична культура)**



Хмельницький, 2026

УДК 797.21:796.012.6(072)

М 74

Рекомендовано до друку Вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (протокол № 6 від 27.05.2026 р.)

Рецензенти:

Поліщук О.С. – проректор з науково-педагогічної роботи Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор філософських наук, професор.

Мисів В.М. – професор кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор.

Мозолев О.М. Методичні рекомендації проведення практичних занять з плавання. Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності А4.11 Середня освіта (фізична культура), Хмельницький : ХГПА, 2026. 28 с.

У навчально-методичному посібнику основну увагу приділено методиці навчання плаванню учнів різних вікових груп у межах варіативного модуля «Плавання» в закладах загальної середньої освіти. Розглянуто організаційно-методичні особливості проведення занять з плавання, добір засобів і методів навчання, етапність формування рухових навичок, а також типові помилки під час навчання та способи їх усунення з урахуванням індивідуальних можливостей і рівня підготовленості учнів.

Розраховано для вивчення навчальних дисциплін «Плавання з методикою навчання», «Теорія і методика фізичного виховання» «Корекція фізичного розвитку школярів».

@, О.М. Мозолев, 2026
@ ХГПА, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП		4
Розділ 1	ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО ВІДВІДУВАЧІВ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАСЕЙНУ	4
1.1	Обов'язкові процедури, інвентар та особисті речі, що необхідні для відвідування басейну	4
1.2	Правила відвідування басейну	5
Розділ 2	ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ В БАСЕЙНІ	6
	Заняття № 1	6
	Заняття № 2	7
	Заняття № 3	8
	Заняття № 4	9
	Заняття № 5	10
	Заняття № 6	12
	Заняття № 7	13
	Заняття № 8	15
	Заняття № 9	17
	Заняття № 10	18
	Заняття № 11	20
	Заняття № 12	21
	Заняття № 13	23
	Заняття № 14	24
	Заняття № 15	25
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		27

ВСТУП

Освітній компонент «Плавання з методикою навчання» є важливою складовою підготовки здобувачів освіти спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура). Мета освітнього компонента – формування у майбутніх вчителів фізичної культури системи теоретичних знань та практичних навичок з проведення занять з плавання з учнями різних вікових груп та рівнем підготовленості. Предметом вивчення навчальної дисципліни є оволодіння професійно-педагогічними, технічними та тактичними навичками й вміннями, необхідними для проведення занять з плавання у закладах загальної середньої освіти.

Курс навчальної дисципліни «Плавання з методикою навчання» передбачає вивчення студентами теоретичних положень організації занять в плавальному басейні та на відкритих водоймах, оволодіння підготовчими та основними вправами, що дозволяють учням опанувати техніку різних способів плавання, формування навичок проведення занять з плавання з дотриманням мір безпеки.

РОЗДІЛ 1 ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО ВІДВІДУВАЧІВ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАСЕЙНУ

1.1 Обов'язкові процедури, інвентар та особисті речі, що необхідні для відвідування басейну

До занять в басейні допускаються особи, які:

- не мають медичних протипоказань для занять у басейні, що засвідчено довідкою лікаря;
- пройшли інструктаж з техніки безпеки;
- дотримуються Правил поведінки та графіку проведення занять в басейні, визначеним розкладом занять та затвердженим керівництвом закладу освіти.

Речі, необхідні для відвідування басейну:

- 1) купальний костюм (для дівчат – суцільний купальник, для хлопців – плавальні плавки з непрозорої тканини);
- 2) шапочка для плавання;
- 3) окуляри для плавання;

- 4) рушник;
- 5) фен;
- 6) набір миючих засобів для душу (не в скляній тарі);
- 7) спеціальне взуття для басейну (гумові шльопанці).

1.2 Правила відвідування басейну

Обов'язки відвідувачів басейну:

1. З'являтися на заняття з плавання вчасно, згідно розкладу. Учні, які запізнилися більше, ніж на 10 хвилин до занять не допускаються.

2. У вестибюлі басейну здати верхній одяг до гардеробу, перевдягнутися у змінне взуття.

3. Отримати ключ від шафи, в якій можна залишити одяг і особисті речі.

4. Без дозволу тренера-викладача не заходити до приміщень роздягальні.

5. Перед входом до ванної басейну ретельно помитися під душем з милом та мочалкою без купального костюма. Час прийняття душу 5-7 хв. Після душу необхідно закрити кран, якщо він неавтоматизований. У разі відмови у прийнятті душу особа до занять в басейні не допускається.

6. Вхід до води здійснюється лише за сигналом тренера-викладача на вказану доріжку по драбині спиною до води.

7. Без дозволу тренера-викладача не можна пірнати, стрибати, виходити з води.

8. Під час плавання необхідно рухатись за правилом «правостороннього руху», обганяти через центр доріжки, відпочивати слід в кутках плавальної доріжки.

Відвідувачам басейну забороняється:

1. Відвідувати басейн за поганого самопочуття, при пошкодженнях шкіри, ознак герпесу.

2. Плавати без шапочки та належної спортивної форми для плавання в басейні.

3. Пірнати, стрибати без дозволу викладача, топити один одного, бігати по бортику басейну, штовхатися, кричати, звати на допомогу, але не потребувати її насправді.

4. Пошкоджувати інвентар та обладнання басейну, сидіти на розподільних доріжках басейну.

РОЗДІЛ 2

ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ В БАСЕЙНІ

Заняття №1

Підготовча частина (10-15 хвилин)

- 1) Доведення мір безпеки під час занять з плавання у басейні.
- 2) Ознайомлення із водою та її властивостями.
- 3) Загальна розминка на суші 5-7 хвилин.

Основна частина (25-30 хвилин)

Захід у воду (заняття проводимо у частині басейну, де глибина є невеликою, щоб учні могли стояти у воді без зайвого дискомфорту та психологічного напруження).

Вправа 1. Присісти під воду. Голову під час присідання не занурюємо, 8-10 повторень.

Вправа 2. Присісти під воду із зануренням та затримкою дихання. Якщо учень має психологічний страх, то під час присідання дозволяємо йому триматись руками за бортик басейну або за доріжку. Головною умовою є те, щоб учень зміг зануритись і бути під водою від 8-10 секунд і більше. Це дозволить йому мати більшу впевненість у своїх силах та зменшить психологічний страх від перебування у воді.

Вправа 3. Присісти під воду та виконати видих під водою (через ніс/через ротову порожнину), кількість повторень 8-10 разів. Можна виконувати цю вправу, не тримаючись за опору. Це дозволить пришвидшити адаптацію учня до водного середовища і відчутти баланс свого тіла відносно води.

Вправа 4. “Зірочка”, учень має зайняти горизонтальне положення на поверхні води, обличчя занурене у воду, із затримкою дихання. Ноги та руки випрямлені в сторони, тіло має утворити фігуру, схожу на “зірку”. При правильному виконанні, вода триматиме тіло на поверхні. Якщо учень ще має ознаки остраху, дозволяємо йому триматись руками за опору, але наголошуємо, що контакт із опорою має бути з мінімальним використанням зусиль. Мета – виконати вправу без використання опори та з максимально можливим (індивідуально для кожного) часом виконання. Кількість повторень 8-10 разів.

Заклучна частина (3-5 хвилини)

Вихід із води. Візуальна перевірка кількості учнів та стану їх самопочуття. Відповіді на запитання. Дати завдання для самостійної роботи

Заняття №2

Підготовча частина (10-12 хвилини)

- 1) Нагадування мір безпеки під час занять з плавання у басейні.
- 2) Повторюємо теоретичний матеріал з першого заняття.
- 3) Загальна розминка на суші з обов'язковою імітацією виконанням дихальних вправ 5-7 хвилини.

Основна частина (25-30 хвилини)

Захід у воду (заняття проводимо у частині басейну, де глибина є невеликою, щоб учні могли стояти у воді без зайвого дискомфорту та психологічного напруження).

Вправа 1. Повторюємо виконання видиху під водою із зануренням. Кількість повторень 8-12 разів.

Вправа 2. Пробуємо присісти під воду та розплющити очі (якщо в учнів не має протипоказань, таких як: носіння контактних лінз, подразнення або алергічні реакції сітківки ока на воду, що містить певну частку хлору тощо).

Вправа 3. Повторюємо вправу “зірочка”.

Вправа 4. “Поплавок”. Ця вправа виконується наступним чином – набираємо повітря і затримуємо дихання, присідаємо під воду. Під водою потрібно обійняти свої ноги, попередньо зігнувши їх у колінних суглобах і притиснувши до грудей, голова максимально нахилена вперед – до колінних суглобів. При правильному виконанні, на поверхні води ми спостерігатимемо лише спину учня, тоді як усі інші частини тіла будуть знаходитись під водою без контакту із будь-якою опорою. Мета – правильне технічне виконання вправи, із максимальним індивідуальним часом виконання, покращення адаптивних можливостей учнів до перебування у водному середовищі.

Вправа 5. Вправа для покращення координації та контролю рухів тіла у воді – кидаємо на дно ключ або інший невеликий предмет, що може впасти на дно, і просимо учня дістати цей предмет. Вправу повторюємо 5-7 разів. Аналізуємо виконання, надаємо пояснення тим, у кого не

виходить виконати цю вправу навіть за рахунок використання декількох спроб.

Заключна частина (3-5 хвилин)

Вихід із води. Візуальна перевірка кількості учнів та стану їх самопочуття. Відповісти на запитання. Дати завдання для самостійної роботи.

Заняття №3

Підготовча частина (10-12 хвилин)

- 1) Нагадування мір безпеки під час занять з плавання у басейні.
- 2) Повторюємо теоретичний матеріал з другого заняття.
- 3) Загальна розминка на суші з обов'язковою імітацією виконанням дихальних вправ 5-7 хвилин.

Основна частина (25-30 хвилин)

Захід у воду (заняття проводимо у частині басейну, де глибина є невеликою, щоб учні могли стояти у воді без зайвого дискомфорту та психологічного напруження).

Необхідний інвентар – дошка для рук.

Вправа 1. Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 6-8 разів.

Вправа 2. “Поплавок”. Кількість повторень 4-6 разів.

Вправа 3. Вивчення елементу ковзання у воді. Виконання: тримаючись руками за дошку, руки рівні, перед собою і лежать на поверхні води, робимо вдих (затримуємо повітря) і опустивши голову у воду, виконуємо відштовхування від опори за допомогою ніг. Після відштовхування, надаємо тілу максимально горизонтального положення для того щоб зменшити опір. Таким чином енергію відштовхування переводимо в горизонтальний рух по поверхні води – ковзання. Після відштовхування, ноги максимально рівні, голіжки відтягнуті від себе. Вправа виконана добре, якщо під час виконання ковзання учню вдається подолати декілька метрів за одне відштовхування. Повторити 6-8 разів, при потребі можна більше, щоб опанувати техніку виконання та вдосконалити свої координаційні навички у воді.

Вправа 4. Виконуємо ту саму вправу, але без використання дошки для рук. Вправа називатиметься “стрілочка”. Усі елементи попереднього виконання лишаються сталими, окрім положення рук. Руки перед собою, долонь накриває долонь, пальці випрямлені – форма і положення рук

нагадує форму “стріли”. Звідси і назва “стрілочка”. Повторити 8-10 раз, при потребі можна більше, щоб зрозуміти техніку виконання та вдосконалити свої координаційні навички у воді. Якщо тіло під час виконання вправи починає повертатися на бік (праворуч, ліворуч), то необхідно спробувати розвести ноги після відштовхування, але не більше ніж на 15 -20 см. Це збільшить опір та якість ковзання, але збереже горизонтальне положення. Основна мета – опанувати та вдосконалити елемент ковзання у воді.

Заклучна частина (5-7 хвилин)

Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково з розслабленням).

Вихід із води. Візуальна перевірка кількості учнів та стану їх самопочуття. Відповісти на запитання. Дати завдання для самостійної роботи.

Заняття №4

Підготовча частина (10-12 хвилин)

- 1) Нагадування мір безпеки під час занять з плавання у басейні.
- 2) Повторюємо теоретичний матеріал з третього заняття.
- 3) Загальна розминка на суші з обов’язковою імітацією виконанням дихальних вправ 5-7 хвилин.

Основна частина (30-35 хвилин)

Захід у воду (заняття проводимо у частині басейну, де глибина є невеликою, щоб учні могли стояти у воді без зайвого дискомфорту та психологічного напруження).

Необхідний інвентар – дошка для рук.

Вправа 1. Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 8-10 разів.

Вправа 2. Повторюємо вправу “зірочка”, “поплавок”, “стрілочка”. Кількість повторень 6-8 разів.

Вправа 3. Вивчаємо елемент, плавання із дошкою способом ноги кроль на грудях. Виконання – тримаючись руками за дошку, руки рівні, перед собою і лежать на поверхні води, робимо вдих (затримуємо повітря) і опустивши голову у воду, виконуємо відштовхування від опори за допомогою ніг. Після відштовхування, надаємо тілу максимально горизонтального положення для того, щоб зменшити опір, і виконуючи ковзання, робимо ударні цикли рухів ногами по воді. Пояснюємо

особливості техніки виконання ударного циклу ногами по воді. Повторюємо 8-10 разів.

Вправа 4. Додаємо елементи вдих-видих у воду під час плавання на ногах кролем на грудях із дошкою. Під час виконання ударних циклів ногами, піднімаємо голову з води і виконуємо вдих, опускаємо голову у воду та виконуємо видих, зберігаючи горизонтальне положення тіла. Звертаємо увагу, що ударні цикли ногами по воді виконуються безперервно. Виконуємо 8-10 разів намагаючись подолати максимальну дистанцію.

Звертаємо увагу, що під час підйому голови на положення – вдих, руки мають лишатися прямими, тримаючи дошку перед собою. Розповсюджені помилки – згинання рук у ліктьових суглобах і підтягування дошки ближче до себе під час виконання положення вдих, або навпаки, відтискання від дошки за допомогою рук, щоб “підстрахувати” себе під час положення “вдих”. Мета – відпрацювати та вдосконалити вивчені елементи плавання.

Якщо учні відмінно впоралися із завданням, спробувати виконати вправу на всю довжину басейну (від бортика до бортика).

Вправа 5. Робимо видихи у воду на глибшій частині басейну. Зауважити, що техніка виконання вправи, не залежить від глибини басейну! Це дасть впевненості учням у своїх силах та допоможе впоратись із психологічним страхом плавання у глибшій частині басейну.

Заклучна частина (5-7 хвилин)

Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково з розслабленням).

Вихід із води. Візуальна перевірка кількості учнів та стану їх самопочуття. Відповісти на запитання. Дати завдання для самостійної роботи.

Заняття №5

Підготовча частина (10-12 хвилин)

- 1) Нагадування мір безпеки під час занять з плавання у басейні.
- 2) Повторюємо теоретичний матеріал з четвертого заняття.
- 3) Загальна розминка на суші 5-7 хвилин з обов’язковою імітацією виконанням дихальних вправ.

Основна частина (30-35 хвилин)

Захід у воду (заняття проводимо у частині басейну, де глибина є невеликою, щоб учні могли стояти у воді без зайвого дискомфорту та психологічного напруження).

Необхідний інвентар – дошка для рук.

Вправа 1. Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 8-10 разів.

Вправа 2. Повторюємо вправу “стрілочка” з дошкою та без дошки. Кількість повторень 6-8 разів.

Вправа 3. Плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”, опускаємо голову у воду – виконуємо видих). Завдання – проплити 8 разів по 15-25 м.

Вправа 4. Якщо учні добре впорались із попередній завданням, можна переходити до вивчення вправи плавання ноги кроль із дошкою з поворотом голови на бік для виконання “вдиху” та поворотом голови назад у воду для виконання видиху під водою.

Для виконання вправи необхідно однією рукою триматися за дошку (за центральну частину ближчого до учня краю дошки), іншу руку опускаємо повністю витягнуту донизу – до рівня ніг. Під час виконання вправи, виконуючи ударні цикли ноги кроль на грудях, повертаємо голову в сторону для виконання положення “вдих”, набираємо повітря у легені, і повертаємо голову назад у воду для виконання положення “видих”. Голову повертаємо у бік тієї руки, що знаходиться у положенні витягнутої “донизу”. Якщо учню складно виконати вправу, то можна полегшити її виконання за допомогою зміни положення руки, що тримає дошку. Для цього кладемо руку на дошку та розміщуємо її по центральній осі дошки, щоб розміщення руки проходило наступним чином від переднього (дальнього відносно учня) краю до ближнього (відносно учня) краю дошки. Це частково полегшить виконання вправи.

Звертаємо увагу, що під час повороту голови на положення – “вдих”, руки мають лишатися прямими. Розповсюджені помилки – підйом голови і після цього поворот в сторону, закидання голови назад до спини під час виконання повороту на бік, виконання положення “вдих”, або відтискання від дошки за допомогою опорної руки, або згинання руки у ліктьовому суглобі і підтягнення дошки ближче до себе (лікоть може бути направлений вниз або в сторону під кутом), щоб “підстрахувати” себе під час положення “вдих”. Мета – відпрацювати та вдосконалити

вивчені елементи плавання. Якщо учні відмінно впоралися із завданням, можна спробувати виконати вправу на всю довжину басейну.

Заклучна частина (5-7 хвилин)

Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково з розслабленням).

Вихід із води. Візуальна перевірка кількості учнів та стану їх самопочуття. Відповісти на запитання. Дати завдання для самостійної роботи.

Заняття №6

Підготовча частина (10-12 хвилин)

- 1) Нагадування мір безпеки під час занять з плавання у басейні.
- 2) Повторюємо теоретичний матеріал з п'ятого заняття.
- 3) Загальна розминка на суші 5-7 хвилин з обов'язковою імітацією виконанням дихальних вправ.

Основна частина (30-35 хвилин)

Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання заходів безпеки).

Необхідний інвентар – дошка для рук.

Вправа 1. Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 8-10 разів.

Вправа 2. Повторюємо вправу “стрілочка” з дошкою та без дошки. Кількість повторень 6-8 разів.

Вправа 3. Повторюємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”, опускаємо голову у воду – виконуємо видих) Кількість повторень 4-6 разів по 25 м.

Вправа 4. Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням на бік (поворот голови на положення “вдих”, повертаємо голову у воду – виконуємо видих) 4-6 разів по 25 м. Виконуємо вправу для обох рук, щоб відпрацювати вдих вліву та вправу сторони. Це потрібно як для загального розвитку, так і для подальшого вдосконалення техніки виконання вдиху та видиху, що буде використовуватись під час навчання плавання способом вільний стиль (кроль на грудях у повній координації).

Вправа 5. Вивчаємо виконання гребків руками у способі вільний стиль (плавання кролем на грудях). Розповідаємо учням про основні фази гребка та особливості їх виконання.

Практичне відпрацювання: дві руки тримають дошку перед собою, ноги виконують ударні цикли, голову піднімаємо на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускаємо голову у воду на положення “видих”, і під час видиху, виконуємо гребок рукою. До дошки на вихідне положення руку вертаємо через верх, над водою. Рука виконує коловий рух, направлений вперед. Після повернення руки у вихідне положення, учень піднімає голову на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускає голову у воду на положення “видих” і виконує гребок іншою рукою. Таким чином даємо учням проплити 50-100 м.

Звертаємо увагу, на координацію рухів у воді. Після кожного виконаного гребка учень має відчувати ковзання тіла вперед по поверхні води – це свідчить про добре або задовільне виконання фаз гребка під водою.

Розповсюджені помилки – виконання рухів з порушенням координації. Під час виконання вправи, учень губиться у послідовності виконання елементів вправи, неправильне виконання фаз гребка під водою, надмірне зусилля при виконанні перекиду руки над водою у вихідне положення. Для того, щоб не накопичувати велику кількість помилок під час виконання, використовуємо дозований відпочинок між відрізками виконання вправи. Інформуємо учнів про помилки та пояснюємо, яким чином можна їх виправити.

Заклучна частина (5-7 хвилин)

Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково з розслабленням).

Вихід із води. Візуальна перевірка кількості учнів та стану їх самопочуття. Відповісти на запитання. Дати завдання для самостійної роботи.

Заняття №7

Підготовча частина (10-12 хвилин)

- 1) Нагадування мір безпеки під час занять з плавання у басейні.
- 2) Повторюємо теоретичний матеріал з шостого заняття.

3) Загальна розминка на суші з обов'язковим виконанням технічних елементів плавання кроль на груді 5-7 хвилин.

Основна частина (30-35 хвилин)

Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання заходів безпеки).

Необхідний інвентар – дошка для рук.

Вправа 1. Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 8-10 разів.

Вправа 2. Повторюємо вправу “стрілочка” з дошкою та без дошки. Кількість повторень 6-8 разів.

Вправа 3. Повторюємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”, опускаємо голову у воду – виконуємо видих) Кількість повторень 4-6 разів по 25 м.

Вправа 4. Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням на бік (поворот голови на положення “вдих”, повертаємо голову у воду – виконуємо видих) 4-6 разів по 25 м. Виконуємо вправу для обох рук, щоб відпрацювати вдих вліву та вправу сторони. Це потрібно як для загального розвитку, так і для подальшого вдосконалення техніки виконання вдиху та видиху, що буде використовуватись під час навчання плавання способом вільний стиль (кроль на грудях у повній координації).

Вправа 5. Виконуємо вправу з гребками руками способом вільний стиль із використанням дошки для рук (дві руки тримають дошку перед собою, ноги виконують ударні цикли, голову піднімаємо на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускаємо голову у воду на положення “видих”, і під час видиху, виконуємо гребок рукою. До дошки на вихідне положення руку вертаємо через верх, над водою. Рука виконує коловий рух, направлений вперед. Після повернення руки у вихідне положення, студент піднімає голову на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускає голову у воду на положення “видих” і виконує гребок іншою рукою). Виконуємо вправу 6-8 разів по 15-25 м.

Вправа 6. Пробуємо виконати гребки із використанням техніки повороту голови на положення “вдих” на бік. Використовуємо дошку для рук. Вихідне положення дві руки на дошці. Виконуємо гребок правою рукою (рука завершує гребок біля правої ноги), повертаємо голову на бік

праворуч та виконуємо вдих. Після виконання вдиху, повертаємо голову у воду на видих та перекидаємо руку у вихідне положення над водою. Виконуючи видих, виконуємо гребок лівою рукою та виконуємо положення “вдих” вліву сторону аналогічно як виконували вправу сторону. Для того щоб не було хаотичного/сумбурного виконання елементів вправи, пропонуємо між гребками виконати шість ударних циклів ноги кроль (шість ударів ногами). Вправу виконуємо 6-8 разів по 15-25 м

Звертаємо увагу на координацію рухів та послідовність елементів виконання вправи. Для того, щоб не накопичувати велику кількість помилок під час виконання, використовуємо дозований відпочинок між відрізками виконання вправи. Інформуємо учнів про помилки та пояснюємо, яким чином їх можна виправити.

Заключна частина (5-7 хвилин)

Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково з розслабленням).

Вихід із води. Візуальна перевірка кількості учнів та стану їх самопочуття. Відповісти на запитання. Дати завдання для самостійної роботи.

Заняття №8

Підготовча частина (10-12 хвилин)

- 1) Нагадування мір безпеки під час занять з плавання у басейні.
- 2) Повторюємо теоретичний матеріал з сьомого заняття.
- 3) Загальна розминка на суші з обов’язковим виконанням технічних елементів плавання кроль на груді 5-7 хвилин.

Основна частина (30-35 хвилин)

Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання заходів безпеки).

Необхідний інвентар – дошка для рук.

Вправа 1. Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 8-10 разів.

Вправа 2. Повторюємо вправу “стрілочка” з дошкою та без дошки. Кількість повторень 6-8 разів.

Вправа 3. Повторюємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”,

опускаємо голову у воду – виконуємо видих) Кількість повторень 4-6 разів по 25 м.

Вправа 4. Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль із диханням (дві руки тримають дошку перед собою, ноги виконують ударні цикли, голову піднімаємо на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускаємо голову у воду на положення “видих”, і під час видиху, виконуємо гребок рукою. До дошки на вихідне положення руку вертаємо через верх, над водою. Після повернення руки у вихідне положення, учень піднімає голову на положення “вдих” знову, набравши достатню кількість повітря у легені, опускає голову у воду на положення “видих” і виконує гребок іншою рукою). Виконуємо вправу 100-150 м.

Вправа 5. Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Використовуємо дошку для рук. Вихідне положення дві руки на дошці. Виконуємо гребок правою рукою (рука завершує гребок біля правої ноги), повертаємо голову на бік праворуч та виконуємо вдих. Після виконання вдиху, повертаємо голову у воду на видих та перекидаємо руку у вихідне положення над водою. Виконуючи видих, виконуємо гребок лівою рукою та виконуємо положення “вдих” в ліву сторону аналогічно як виконували вправу сторону. Для того щоб не було хаотичного/сумбурного виконання елементів вправи, пропонуємо між гребками виконати шість ударних циклів ноги кроль (шість ударів ногами). Вправу виконуємо 100-150 м.

Вправа 6. Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Але тепер, умовою ставимо виконання 1 циклу вдих/видих на виконання гребків обома руками (вдих виконуємо під час виконання гребка правою/лівою рукою, а видих у воду виконуємо під час виконання гребка протилежною рукою). Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Вправу виконуємо 100-150 м.

Заключна частина (5-7 хвилин)

Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково з розслабленням).

Вихід із води. Візуальна перевірка кількості учнів та стану їх самопочуття. Відповіді на запитання. Дати завдання для самостійної роботи.

Заняття №9

Підготовча частина (10-12 хвилин)

- 1) Нагадування мір безпеки під час занять з плавання у басейні.
- 2) Повторюємо теоретичний матеріал з восьмого заняття.
- 3) Загальна розминка на суші з обов'язковим виконанням технічних елементів плавання кроль на груді 5-7 хвилин.

Основна частина (30-35 хвилин)

Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання заходів безпеки).

Необхідний інвентар – дошка для рук.

Вправа 1. Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 8-10 разів.

Вправа 2. Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”, опускаємо голову у воду – виконуємо видих). Вправу виконуємо 100-150 м.

Вправа 3. Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль із диханням (дві руки тримають дошку перед собою, ноги виконують ударні цикли, голову піднімаємо на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускаємо голову у воду на положення “видих”, і під час видиху, виконуємо гребок рукою. До дошки на вихідне положення руку вертаємо через верх, над водою. Після повернення руки у вихідне положення, учень піднімає голову на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускає голову у воду на положення “видих” і виконує гребок іншою рукою). Вправу виконуємо 100-150 м.

Вправа 4. Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Умовою ставимо виконання 1 циклу вдих/видих на виконання гребків обома руками (під час виконання вправи, вдих виконуємо під час виконання гребка правою/лівою рукою, а видих у воду виконуємо під час виконання гребка

протилежною рукою). Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Вправу виконуємо 100-150 м.

Вправа 5. Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Умовою ставимо виконання вдиху, при виконання гребків обома руками, на кожен третій гребок. Під час виконання вправи, один вдих буде виконуватись праворуч, через три гребки – ліворуч. Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Вправу виконуємо 100-150 м.

Вправа 6. Зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсіди, руки у положенні “стрілочка”. Виконати 5-7 разів.

Заклучна частина (5-7 хвилин)

Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково з розслабленням).

Вихід із води. Візуальна перевірка кількості учнів та стану їх самопочуття. Відповісти на запитання. Дати завдання для самостійної роботи.

Заняття №10

Підготовча частина (10-12 хвилин)

- 1) Нагадування мір безпеки під час занять з плавання у басейні.
- 2) Повторюємо теоретичний матеріал з дев’ятого заняття.
- 3) Загальна розминка на суші з обов’язковим виконанням технічних елементів плавання кроль на груді 5-7 хвилин.

Основна частина (30-35 хвилин)

Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання заходів безпеки).

Необхідний інвентар – дошка для рук.

Вправа 1. Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 8-10 разів.

Вправа 2. Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою, руки на дошці, голова над водою, 100-150 м.

Вправа 3. Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль із диханням (дві руки тримають дошку перед собою, ноги виконують ударні цикли, голову піднімаємо на положення “вдих”, набравши достатню кількість

повітря у легені, опускаємо голову у воду на положення “видих”, і під час видиху, виконуємо гребок рукою. До дошки на вихідне положення руку вертаємо через верх, над водою. Після повернення руки у вихідне положення, учень піднімає голову на положення “вдих” знову, набравши достатню кількість повітря у легені, опускає голову у воду на положення “видих” і виконує гребок іншою рукою). Вправу виконуємо 100-150 м.

Вправа 4. Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Умовою ставимо виконання повного циклу вдих/видих на виконання гребків обома руками (під час виконання вправи, вдих виконуємо під час виконання гребка правою/лівою рукою, а видих у воду виконуємо під час виконання гребка протилежною рукою). Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Вправу виконуємо 100-150 м.

Вправа 5. Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Умовою ставимо виконання вдиху, при виконання гребків обома руками, на кожен третій гребок. Під час виконання вправи, один вдих буде виконуватись праворуч, через три гребки – ліворуч. Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Вправу виконуємо 100-150 м.

Вправа 6. Вивчаємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів, руки перед собою у положенні “стрілочка”. Повторюємо виконання вправи без використання дошки для рук. Виконуємо один цикл вдих/видих на виконання гребків обома руками. Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Вправу виконуємо 100-150 м.

Вправа 7. Зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсіди, руки у положенні “стрілочка”. Виконати 5-7 разів.

Заклучна частина (5-7 хвилин)

Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково з розслабленням).

Вихід із води. Візуальна перевірка кількості учнів та стану їх самопочуття. Відповісти на запитання. Дати завдання для самостійної роботи.

Заняття №11

Підготовча частина (10-12 хвилин)

- 1) Нагадування мір безпеки під час занять з плавання у басейні.
- 2) Повторюємо теоретичний матеріал з десятого заняття.
- 3) Загальна розминка на суші з обов'язковим виконанням технічних елементів плавання кроль на груді 5-7 хвилин.

Основна частина (30-35 хвилин)

Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання заходів безпеки).

Необхідний інвентар – дошка для рук.

Вправа 1. Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 8-10 разів.

Вправа 2. Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою, руки на дошці, голова над водою, 150-200 м.

Вправа 3. Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль із диханням (дві руки тримають дошку перед собою, ноги виконують ударні цикли, голову піднімаємо на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускаємо голову у воду на положення “видих”, і під час видиху, виконуємо гребок рукою. До дошки на вихідне положення руку вертаємо через верх, над водою. Після повернення руки у вихідне положення, студент піднімає голову на положення “вдих” знову, набравши достатню кількість повітря у легені, опускає голову у воду на положення “видих” і виконує гребок іншою рукою). Вправу виконуємо 150-200 м.

Вправа 4. Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Умовою ставимо виконання повного циклу вдих/видих на виконання гребків обома руками (під час виконання вправи, вдих виконуємо під час виконання гребка правою/лівою рукою, а видих у воду виконуємо під час виконання гребка протилежною рукою). Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Вправу виконуємо 100-150 м.

Вправа 5. Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Умовою ставимо виконання видиху, при виконання гребків обома руками, на кожен третій

гребок. Під час виконання вправи, один вдих буде виконуватись праворуч, через три гребки – ліворуч. Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Вправу виконуємо 150-200 м.

Вправа 6. Вивчаємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів, руки перед собою у положенні “стрілочка”. Повторюємо виконання вправи без використання дошки для рук. Виконуємо 1 цикл вдих/видих на виконання гребків обома руками. Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Вправу виконуємо 150-200 м.

Вправа 7. Зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсіди, руки у положенні “стрілочка”. Виконати 5-7 разів.

Заклучна частина (5-7 хвилин)

Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково з розслабленням).

Вихід із води. Візуальна перевірка кількості учнів та стану їх самопочуття. Відповісти на запитання. Дати завдання для самостійної роботи.

Заняття №12

Підготовча частина (10-12 хвилин)

- 1) Нагадування мір безпеки під час занять з плавання у басейні.
- 2) Повторюємо теоретичний матеріал з одинадцятого заняття.
- 3) Загальна розминка на суші з обов’язковим виконанням технічних елементів плавання кроль на груді 5-7 хвилин.

Основна частина (30-35 хвилин)

Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання заходів безпеки).

Необхідний інвентар – дошка для рук.

Вправа 1. Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 8-10 разів.

Вправа 2. Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою, руки на дошці, голова над водою, 150-200 м.

Вправа 3. Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Умовою ставимо виконання 1 циклу вдих/видих на виконання гребків обома руками (під

час виконання вправи, вдих виконуємо під час виконання гребка правою/лівою рукою, а видих у воду виконуємо під час виконання гребка протилежною рукою). Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Вправу виконуємо 100-150 м.

Вправа 4. Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Умовою ставимо виконання вдиху, при виконання гребків обома руками, на кожен третій гребок. Під час виконання вправи, один вдих буде виконуватись праворуч, через три гребки – ліворуч. Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Вправу виконуємо 150-200 м.

Вправа 5. Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів, руки перед собою у положенні “стрілочка”. Повторюємо виконання вправи без використання дошки для рук. Виконуємо 2-3 цикли вдих/видих на виконання гребків обома руками. Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Вправу виконуємо 150-200 м.

Вправа 6. Виконуємо підвідні вправи для покращення техніки плавання вільним стилем. Виконуємо вправу руки стрілочка, ноги виконують ударні цикли. Робимо шість ударних циклів ногами – гребок правою рукою з виконанням вдиху праворуч і перекиданням руки у вихідне положення над водою, виконуємо видих у воду і шість ударних циклів ногами, та робимо гребок лівою рукою, з виконанням вдиху ліворуч і перекиданням руки у вихідне положення над водою. Можна виконувати гребки лише однією рукою (інша рука лишається витягнутою вперед) на час проливання відрізка 25 м. У зворотному напрямку плавання – змінюємо положення рук. Вправу виконуємо 150-200 м.

Вправа 7. Зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсіди, руки у положенні “стрілочка”. Виконати 5-7 разів.

Заклучна частина (5-7 хвилин)

Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково з розслабленням).

Вихід із води. Візуальна перевірка кількості учнів та стану їх самопочуття. Відповісти на запитання. Дати завдання для самостійної роботи.

Заняття №13

Підготовча частина (10-12 хвилин)

- 1) Нагадування мір безпеки під час занять з плавання у басейні.
- 2) Повторюємо теоретичний матеріал з дванадцятого заняття.
- 3) Загальна розминка на суші з обов'язковим виконанням технічних елементів плавання кроль на груді 5-7 хвилин.

Основна частина (30-35 хвилин)

Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання заходів безпеки).

Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг.

Вправа 1. Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 8-10 разів.

Вправа 2. Виконуємо підводні вправи для способу плавання кроль на грудях. Вправи виконуємо 150-200 м.

Вправа 3. Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”, опускаємо голову у воду виконуємо видих) та ноги кроль на спині дошка біля груднини, перемино 25/25 м. Вправу виконуємо 150-200 м.

Вправа 4. Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів та підводні вправи, перемино: 25 м. плавання у повній координації; 25 м. плавання з виконанням підводних вправ. Вправу виконуємо 200-250 м.

Вправа 5. Вивчаємо плавання ноги кроль в положенні на спині. Дошку тримаємо на витягнутих руках перед головою, положення тіла горизонтальне. Виконуємо ударні цикли ногами. Слідкуємо, щоб рухи ніг були правильними, колінні суглоби з води не піднімались. Вправу виконуємо 150-200 м.

Вправа 6. Зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсіди, руки у положенні “стрілочка”. Виконуємо стартовий стрибок 5-7 разів.

Заклучна частина (5-7 хвилин)

Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково з розслабленням).

Вихід із води. Перевірка кількості учнів та стану їх самопочуття. Відповісти на запитання. Дати завдання для самостійної роботи.

Заняття №14

Підготовча частина (10-12 хвилин)

- 1) Нагадування мір безпеки під час занять з плавання у басейні.
- 2) Повторюємо теоретичний матеріал з тринадцятого заняття.
- 3) Загальна розминка на суші з обов'язковим виконанням технічних елементів плавання кроль на груді 5-7 хвилин.

Основна частина (30-35 хвилин)

Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання заходів безпеки).

Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг.

Вправа 1. Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 8-10 разів.

Вправа 2. Виконуємо підводні вправи для способу плавання кроль на грудях. Вправи виконуємо 150-200 м.

Вправа 3. Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів. Вправи виконуємо 200-250 м.

Вправа 4. Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою. Руки на дошці, голова над водою. Вправу виконуємо 150-200 м.

Вправа 5. Виконуємо вправу плавання на руках кроль із додатковою дошкою для ніг. Дошку тримаємо між ногами, вище до кульшових суглобів, ноги рівні. Працюємо лише за допомогою гребків руками із диханням на бік. Вправу виконуємо 150-200 м.

Вправа 6. Вивчаємо виконання гребків способом плавання на спині. Розповідаємо особливості виконання гребків руками при плаванні на спині, фази гребка. Для цього потрібна дошка для рук. Зайнявши горизонтальне положення на воді, дошка в руках, опускаємо дошку вниз, щоб руки вийшли у випрямлене положення. Починаємо виконувати ударні цикли ногами, виконуємо гребок правою рукою – підіймаємо пряму руку у повітря і перекидаємо її вперед за голову. Коли рука знайде у воду перед головою, виконуємо гребок, дотримуючись усіх технічних фаз. Після виконання гребка, руку повертаємо у вихідне положення. Виконуємо гребок лівою рукою. Слідкуємо за положенням тіла під час виконання вправи, за якістю виконання гребкових рухів. Вправу виконуємо 100-150 м.

Вправа 7. Зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсіді, руки у положенні “стрілочка”. Виконуємо стартовий стрибок 5-7 разів.

Заклучна частина (5-7 хвилин)

Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково з розслабленням).

Вихід із води. Перевірка кількості учнів та стану їх самопочуття. Відповісти на запитання. Дати завдання для самостійної роботи.

Заняття №15

Підготовча частина (10-12 хвилин)

- 1) Нагадування мір безпеки під час занять з плавання у басейні.
- 2) Повторюємо теоретичний матеріал з чотирнадцятого заняття.
- 3) Загальна розминка на суші з обов’язковим виконанням технічних елементів плавання кроль на груді 5-7 хвилин.

Основна частина (30-35 хвилин)

Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання заходів безпеки).

Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг.

Вправа 1. Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 8-10 разів.

Вправа 2. Виконуємо підводні вправи для способу плавання кроль на грудях. Вправи виконуємо 150-200 м.

Вправа 3. Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів. Вправи виконуємо 200-250 м.

Вправа 4. Виконуємо вправу плавання на руках кроль із додатковою дошкою для ніг. Дошку тримаємо між ногами, вище до кульшових суглобів, ноги рівні. Працюємо лише за допомогою гребків руками із диханням на бік. Вправу виконуємо 150-200 м.

Вправа 5. Вдосконалюємо навички виконання гребків способом плавання на спині. Розповідаємо особливості виконання гребків руками при плаванні на спині, фази гребка. Для цього потрібна дошка для рук. Зайнявши горизонтальне положення на воді, дошка в руках, опускаємо дошку вниз, щоб руки вийшли у випрямлене положення. Починаємо виконувати ударні цикли ногами, виконуємо гребок правою рукою – підіймаємо пряму руку у повітря і перекидаємо її вперед за голову. Коли

рука зайде у воду перед головою, виконуємо гребок, дотримуючись усіх технічних фаз. Після виконання гребка, руку повертаємо у вихідне положення. Виконуємо гребок лівою рукою. Слідкуємо за положенням тіла під час виконання вправи, за якістю виконання гребкових рухів. Вправу виконуємо 100-150 м.

Вправа 6. Виконуємо ту саму вправу, але без використання додаткових засобів. Для цього, руки витягуємо вздовж тіла таким чином, щоб руки були максимально рівні і долоні знаходились навпроти стегон. Техніка виконання гребка така сама як і з використанням дошки для рук, тільки вихідне положення змінилось. Слідкуємо за положенням тіла під час виконання вправи, за якістю виконання гребкових рухів.

Вправа 7. Виконуємо стартовий стрибок та пропливаємо 25 м. вільним стилем (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів.

Заключна частина (5-7 хвилин)

Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково з розслабленням).

Вихід із води. Перевірка кількості учнів і стану та стану їх самопочуття. Відповісти на запитання. Підвести підсумки засвоєння учнями змістового модулю «Плавання».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bloshenko, O.I. (2024). *Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з освітнього компоненту "Плавання з методикою викладання"*. Харків: НТУ «ХП», 23 с.
2. Glukhov I.G. (2021). *Методичні рекомендації з навчання плавання для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня: навч. посіб.* Херсон: Книжкове вид-во ФОП Вишемирський В.С. 76 с.
3. Gruzevich, I.V. (2021). *Теорія і методика викладання плавання у закладах освіти.* Вінниця. 120 с.
4. Daikal N.A., Khimich I.Yu., Antonjuk O.V., Parakhonko V.M., Smirnov K.M., Cherevichko O.G., Zubko V.V., Kachalov O.Yu., Muravskiy L.V. (2021). *Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей.* Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 216 с.
5. Zvonar, V.V., Petrusko, M.I., & Mordivintsev, G.O. (2021). *Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання. навч. посіб. ДВНЗ «Ужгородський національний університет».* Ужгород : ДВНЗ "УжНУ", 88 с.
6. Klimakova, S.M. (2012). *Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до навчання плаванню дітей в літніх оздоровчих таборах. Теорія та методика фізичного виховання, (3), 19.*
7. Melnykov, A.V., & Shinkaruk, V.O. (2024). *Використання інноваційних методів під час навчання плаванню. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 4 (174), 95-98.*
8. Mytchik, O.P. (2024). *Плавання і рятування на воді (теорія та методика): методичні рекомендації для практичних занять.* Луцьк: ПП Мажула Ю. М. 35 с.
9. Mozolev, O.M. (2025). *Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник.* Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.
10. Mozolev, O.M. (2022). *Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник.* Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 99 с.
11. Mozolev O.M. (2025). *Курс лекцій з дисципліни «Теорія і методика здоров'я» : навчальний посібник, Хмельницький : ХГПА, 162 с.*

12. Паньків, І.М., Вишневська-Смірнова, Т.І., & Городинський, С.І. (2025). Інноваційні методи навчання плаванню студентів. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (15).

13. Саламатов, П.В. (2016). Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до навчання плавання дітей в оздоровчому таборі. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. Педагогічні науки*, (2), 69-73.

14. Хмара, М.А., & Мозолев, О.М. (2025). Методичні рекомендації навчання учнів загальнорозвиваючим вправам. Навчально-методичний посібник, Хмельницький : ХГПА, 37 с.

15. Хмара, М.А., & Мозолев, О.М. (2025). Фітнес технології фізичного виховання. Навчально-методичний посібник, Хмельницький : ХГПА, 32 с.

16. Хмара, М.А., & Мозолев, О.М. (2025). Термінологічний словник-довідник вчителя фізичної культури. Навчальне видання. Хмельницький: Вид-во ХГПА, 52 с.

17. Шульга, Л.М. (2019). Плавання: методика навчання. *Навчальний посібник. К.: Олімп. література*. 216 с.

18. Karatrantou, K., Stavrou, V., Hasioti, P., Varveri, D., Krommidas, C., & Gerodimos, V. (2020). An enjoyable school-based swimming training programme improves students' aquaticity. *Acta Paediatrica*, 109(1), 166-174.

19. Kelly, J. (2024). Swimming Lessons. *Social Emotional Learning and Servant Leadership: True Stories from the Classroom*, 81.

20. Moura, O. M., Marinho, D. A., Forte, P., Faíl, L. B., & Neiva, H. P. (2021). School-based swimming lessons enhance specific skills and motor coordination in children: the comparison between two interventions. *Motricidade*, 17(4), 367-374.

21. Mozolev, O. (2023). Methodological approaches for researching the development of sports tourism in Ukraine. *Journal of Education, Health and Sport*, 48(1), 299–307.

22. Mozolev, O., Hutsal, L., Shorobura, I., Dolynska, O., & Stoliar, V. (2020). Basic Preparation of a Tourist for Sports and Fitness Hike. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(12), 99-106.

23. Young, M. (2024). *How to be a swimming teacher: the definitive guide to teaching outstanding swimming lessons*. Educate and Learn Publishing.