****

 **Пояснительная записка**

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Эти занятия имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека. Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.

Актуальность программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными идеями и актуальными направлениями всестороннего и гармоничного развития учащихся от 11 до 15 лет. **.** В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лѐгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Умение плавать особенно нужно тем, чья трудовая деятельность в дальнейшем будет связана с водной средой - работникам флота, рыбакам, строителям гидроэлектростанций, судоходных и оросительных каналов и т. п.. Умение плавать необходимо будущему солдату, матросу, офицеру Вооруженных сил Российской Федерации.

 Поддержание интереса детей к плаванию, формирование готовности и осуществление спортивной деятельности обучающихся предлагает реализация образовательной программы учебно-спортивное плавание "Дельфин" .

Научная новизна. Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения плаванию, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся.

Данная программа приемлема не только для обучения здоровых детей, но и для обучения детей с ослабленным физическим здоровьем. Занятия в плавательном бассейне в значительной степени способствуют раскрытию содержания понятия «гармоническое физическое развитие».

Программа является модифицированной, составлена на основе **типовой программы «Плавание» М.Ю. Буйлина, типовой сквозной программы** «Юный пловец» А. Никулина, Е. Никулиной.

Дополнительная образовательная программа разработана с учетом существующих нормативных документов, составлена на основе анализа программ Министерства образования РФ, РБ и личного опыта работы педагога по данному направлению.

Отличительной чертой данной программы является то, что изучается прикладное значение плавания, которое состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и оказывать помощь на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах. Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Цель программы**:**обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

Задачи:

*Обучающие*

* Обучение технике плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;
* Обучение плаванию способом «кроль на груди», «кроль на спине», «брас», «баттерфляй» с последующей сдачей контрольного норматива на расстояние не менее 25 м., 50 м., 100 м., формирование основ знаний, умений и навыков в плавании;
* Обучение безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;
* Выявление наиболее способных к спортивному плаванию детей для дальнейшей работы с ними.

*Развивающие:*

* Развитие интереса к плаванию, как средству физического развития;
* Формирование у детей позитивного отношения к здоровому образу жизни;

*Воспитательные:*

* Воспитание морально-эстетических и волевых качеств;
* Воспитание у занимающихся чувства взаимопонимания и взаимопомощи;
* Воспитания трудолюбия, дисциплинированности, целеустремленности

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы варьируется от 11 до 15 лет.

В объединение принимаются дети, изъявившие желание научиться плавать и допущенные к занятиям врачом (наличие справки от участкового педиатра и спортивного врача), при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и страховки.

Обучение плаванию проводится в форме групповых занятий (до 15 человек в группе). Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. Не умеющим плавать, пример товарищей помогает побороть страх и неуверенность в своих силах. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, педагог должен учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к обучающимся.

Программа рассчитана на два года обучения. Учебный материал программы распределен по этапам подготовки и излагается по следующим группам:

* учебно-тренировочная группа первого года обучения - 216 часов в год;
* учебно-тренировочная группа второго года обучения - 216 часов в год;

При комплектовании учебных групп необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся.

Продолжительность занятий 3 раза в неделю 2 часа по 45 мин.;

Ожидаемый результат

В результате изучения курса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программа учебно-спортивное плавание "Дельфин" обучающиеся используют приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни.

*Владеют:*

* Основными понятиями, терминами;
* Основами правильной техники плавания всеми изученными способами;
* Навыками здорового образа жизни;
* Адекватной (критичной) самооценкой плавательных возможностей.

*Знают:*

* Правила поведения (безопасности) на воде;
* Правила оказания первой помощи утопающим;
* Правила личной гигиены;

*Умеют:*

* Показать правильную технику всех изученных способов;
* Свободно проплыть дистанцию не менее 50 м любым способом;
* Выполнять нормативы ГТО.

 По завершению образовательной программы у обучающихся повышен уровень общей и специальной физической подготовленности, сформированы плавательные навыки. В течение года будут проводиться соревнования:

* Городские, зональные, региональные соревнования по плаванию;
* Скоростное плавание;
* «Веселые старты» на воде;
* Соревнования по прикладному плаванию.

 Формы аттестации:

* Педагогическое наблюдение;
* Беседа;
* Игра;
* Тесты, анкеты;
* Соревнования;
* Спортивные мероприятия, контрольные нормативы.

**Учебный план**

**учебно-тренировочная группа первого года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | Форма контроля |
| всего |  теория |  практика |
| 1 | ФК и спорт в России. | 1 | 1 | - | Беседа |
| 2 | Гигиена, закаливание, режим дня. | 1 | 1 | - | Беседа |
| 3 | Правила поведения на занятиях по плаванию. | 2 | 2 | - | Беседа, наблюдение |
| 4 | Основы техники спортивных способов плавания. | 4 | 4 | - | Беседа, наблюдение |
| 5 | ОФП. | 20 | - | 20 | Наблюдение, тестирование |
| 6 | СФП. | 14 | - | 14 | Наблюдение, тестирование |
| 7 | Подготовительные упражнения в воде. | 10 | - | 10 | Наблюдение |
| 8 | Обучение техники плавания способом «кроль на груди». | 48 | 2 | 46 | Наблюдение, зачет |
| 9 | Обучение техники плавания способом «кроль на спине». |  48 | 2 | 46 | Наблюдение, зачет |
| 10 | Обучение техники плавания способом «брасс». |  48 | 2 | 46 | Наблюдение, зачет |
| 11 | Старты. |  12 | - | 12 | Наблюдение, зачет |
| 12 | Выполнение контрольных упражнений. | 2 | - | 2 | Тестирование, зачет |
| 13 | Участие в соревнованиях. | 4 | - | 4 | Соревнования |
| 14 | Экскурсии, посещение соревнований. | 2 | - | 2 | Наблюдение |
|  | Итого: | 216 | 12 | 204 |  |

**Содержание программы**

**учебно-подготовительной группы второго года обучения**

1. Физическая культура и спорт в России.

 Развитие ФК и спорта в России. Значение физической культуры для укрепления здоровья, регулярных занятий спортом. Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям по плаванием. Режим дня школьника. Питание спортсменов.

2. Гигиена. Закаливание. Навыки и знания.

 Личная и общественная гигиена. Гигиена тела, уход за кожей, волосами, ногтями, требования к спортивной и повседневной одежде. Значение закаливания для повышения работоспособности и сопротивления организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания.

3. Предупреждение травм и несчастных случаев на занятиях плаванием.

 Дисциплина на занятиях; Правила безопасного поведения в бассейне; Регулярные медицинские осмотры. Травмы и их причины.

4. Общая и специальная физ. подготовка.

 Упражнения направлены на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц плечевого пояса, шеи, туловища, рук, ног. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости.

 Специальные упражнения для укрепления и развития мышц, участвующие в гребковых движениях, упражнения на растягивание, расслабления. Выполнение имитационных плавательных упражнений, упражнения на увеличение подвижности в суставах.

5. Основы техники спортивных способов плавания.

 Характеристика современных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, их спортивное и прикладное значение. Техника движения рук и ног при плавании способом «брасс». Техника выполнения стартов и скоростных поворотов. Техника выполнения поворота при плавании способом «брасс».

6. Плавательная подготовка.

 Упражнения для совершенствования спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине. Упражнения для изучения плавания способом «брасс». Упражнения для изучения и совершенствования стартов и поворотов. Плавание с помощью движений ног и одной руки. Плавание с помощью движений одних ног, одних рук. Плавание в умеренном темпе на технику (дистанция 50 м., 100м..) кролем на груди, кролем на спине, брасс. Плавания отдельных дистанций в различном темпе и с различной скоростью.

7. Выполнение контрольных нормативов и упражнений.

 Проплыть дистанцию 50м. и 100 м. способом кроль на груди и спине, брасс. Показать технику выполнения стартового прыжка и поворотов.

8. Участие в соревнованиях**.**  Принимать участие в выездных соревнованиях.

**Учебный план**

**учебно-тренировочной группы второго года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | Форма контроля |
| всего |  теория | пр-ка |
| 1 | Плавание как особый вид спорта в системе физической культуры. Навыки и знания в области гигиены. | 2 | 2 | - | Беседа |
| 2 | Предупреждение травм и несчастных случаев на занятиях плаванием. | 2 | 2 | - | Беседа, наблюдение |
| 3 | Основы техники спортивных способов плавания. | 4 | 4 | - | Беседа, наблюдение |
| 4 | Прикладное плавание и его значение. | 2 | 2 | - | Беседа, наблюдение |
| 5 | Правила оказания первой помощи утопающим. Спасательные средства и их применение. | 6 | 4 | 2 | Беседа, наблюдение, тестирование |
| 6 | Основы техники прикладных видов плавания. | 2 | - | 2 | Беседа,наблюдение |
| 7 | Общая физическая подготовка. | 20 | - | 20 | Наблюдение, зачет |
| 8 | Специальная физическая подготовка. |  22 | - | 22 | Наблюдение, зачет |
| 9 | Плавательная подготовка: совершенствование техники плавания способом «кроль» на груди и спине, «брасс». Совершенствование техники спортивных стартов и «скоростных» поворотов. |  104 | - | 104 | Наблюдение, зачет |
| 10 | Обучение плаванию способом «баттерфляй» | 32 | 2 | 30 | Наблюдение, зачет |
| 11 | Изучение и совершенствование техники прикладных видов плавания. |  10 |  | 10 | Наблюдение, зачет |
| 12 | Выполнение контрольных нормативов и упражнений. | 3 | - |  3 | Тестирование, зачет |
| 13 | Участие в соревнованиях. |  7 | - | 7 | Соревнования |
| Итого: | 216 | 16 |  200 |  |

 **Содержание программы**

**учебно-тренировочной группы третьего года обучения.**

1. Плавание как особый вид спорта в системе физической культуры. Навыки и знания в области гигиены.

 Плавание как особый вид спорта в системе ФК. Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям по плаванию. Здоровый образ жизни. Питание спортсменов. Навыки и знания в области личной и общественной гигиены Влияние закаливания на физиологическое развитие обучающихся.

3. Предупреждение травм и несчастных случаев на занятиях плаванием.

 Дисциплина на занятиях; Правила безопасного поведения в бассейне; Регулярные медицинские осмотры. Правила оказания первой помощи утопающим. Спасательные средства и их применение.

4. Общая и специальная физ. подготовка.

 Упражнения ОФП направлены на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц плечевого пояса, шеи, туловища, рук, ног. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения.

 Специальные упражнения для укрепления и развития мышц, участвующие в гребковых движениях, упражнения на растягивание, расслабления. Выполнение имитационных плавательных упражнений, упражнения на увеличение подвижности в суставах.

5. Основы техники спортивных способов плавания.

 Характеристика плавания способом «баттерфляй» его спортивное значение. Техника движения тела, рук и ног при плавании способом «баттерфляй». Техника выполнения стартов и скоростных поворотов. Использование индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной технике плавания.

6. Основы техники прикладных видов плавания.

 Способы и значение прикладных видов плавания.

7. Плавательная подготовка.

 Упражнения для изучения и совершенствования спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Плавание по элементам. Плавание в умеренном и быстром темпе на технику (дистанция - 50 м., 100м., и более) всеми спортивными способами. Комплексное плавание 100 м. и более, с поворотами согласно правилам соревнований.

7. Выполнение контрольных нормативов и упражнений.

 Проплыть дистанцию 50м., 100 м. и более метров способом кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй.

8. Участие в соревнованиях. Принимать участие в соревнованиях.

**Методическое обеспечение программы**

Занятия в объединении учебно-спортивное плавание "Дельфин» проводятся в течение учебного года. Учебные группы комплектуются с учетом возрастных особенностей, желания детей и, обязательным условием является наличие медицинской справки (допуск к занятиям). В объединении организуются, как правило, подготовительные и учебно-тренировочные группы.

Учебно-тематический план предусматривает для каждой группы теоретические и практические занятия.

В группах подготовительного обучения плаванию в теоретическую часть занятия входят:

* правила посещения бассейна;
* правила безопасности на занятиях по обучению плаванию;
* терминология в плавании, названия плавательных упражнений.
* способов плавания и предметов для обучения.
* влияние плавания на состояние здоровья.
* правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.
* самоконтроль на занятиях по обучению плаванию.

В практическую часть занятия входят:

* Упражнение на сцене: «мельница», круги руками, «чайка», движение ногами, «краб», «стрелка», «ракета».
* Упражнения для ознакомления с плотностью воды и ее свойствами.
* Лежания на воде, погружения в воду с головой.
* Освоение рабочей позы пловца.
* Изучение дыхания с выдохом в воду.
* Игры и развлечения в воде, связанные с передвижением, всплыванием, скольжением, нырянием, дыханием.
* Упражнение кто быстрей», «кто дольше», «поплавок», «водолаз», «ловцы жемчуга», различные движение ногами, выходи в воду, «медуза», «стрела», «торпеда», погружение в воду с головой и открытыми глазами.
* Техника плавания способом «кроль на груди».
* Техника плавания способом «кроль на спине».
* Техника плавания способом «брас».
* Техника плавания способом «баттерфляй».
* Упражнение на обучение плаванию «кролем на груби» и «кролем на спине».

 Имитации движение рук и ног «кролем на суши»; согласование движений рук «кролем» с дыханием на суше; движения рук и ног «кролем» в воде с задержкой дыханием; согласование движений рук «кролем» с дыханием в воде; плавание с полной координацией движений.

* Техника прыжков в воду.

Упражнение на обучение прыжкам в воду: спад в воду из положения сидя на бортике, из положения согнувшись, на прямых ногах, прыжок ногами вниз с шага, прыжок ногами вниз без взмаха рук, ногами вниз с взмахом рук, головой вниз без взмаха рук, головой вниз взмахом рук.

* Физическая подготовка.

Упражнения: различные сгибания кистей рук, рук в локтях с плечом, повороты согнутых рук, различные виды ходьбы, движение ногами в положении сидя, отжимания лежа в упоре на полу, рывки в стороны - согнутыми и прямыми руками назад, рывки внутрь согнутыми и прямыми руками перед собой, рывки внутрь прямыми, вытянутыми вверх руками перед головой и за ней.

В группах учебно-тренировочного обучения плаванию большое внимание уделяется практическим занятиям: совершенствованию плаванию различными способами, оттачиванию техники плавания. На практических занятиях используются такие средства как пенопластовые доски, ласты, водные надувные круги, мячи, секундомер, шесты и т. д. Закрепление учебного материала производится с помощью проверочных заплывов определенным способом, как на время, так и без времени. Выполнение заданий по стартам, погружению, перемене методов в прикладном плавании.

Оценивание уровня подготовки осуществляется при помощи контрольных заплывов на время, сравнивание предыдущих результатов личного времени на 25м, 50м, 100м.

Основной формой организации и проведения учебных занятий по плаванию является групповое занятие. Оно делится условно на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная и заключительная части проводятся на суше, основная - в воде.

 Подготовительная часть занятиявключает построение группы, расчет, перекличку, объяснение задач занятия, выполнение комплекса общеразвивающих, подготовительных и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок и ознакомление с новыми упражнениями.

 Основная часть занятия направлена на решение главных его задач: освоение с водой, изучение техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду.

 Заключительная часть занятиястроится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, развлечения на воде, а также подведение итогов занятия.

Формы занятий:

1. Традиционная форма: комбинированное, практическое занятие - усвоение нового материала, закрепление материала.

2. Нетрадиционная форма: соревнования, турниры, праздники, игры, эстафеты, конкурсы, викторины, развлечения, экскурсии, тренинги и т.п.

 В процессе работы используются информационно-методические материалы, имеющиеся в методическом отделе ЦДТ:

* новые педагогические технологии;
* видеопособия, видеоматериалы на дисках;
* научная и специальная литература по разделу «Плавание»;
* протоколы соревнований, контрольных нормативов;
* планы, конспекты, методические разработки;
* подшивки газет и журналов;
* данные сети интернет, компьютерные программные средства.

 При осуществлении педагогического процесса используются следующие методы:

* Метод формирования самосознания: беседы, лекции, дискуссии.
* Метод стимулирования и мотивации обучения и совершенствования: поощрения, награждения, беседы.
* Соревновательный метод*:* соревнования, игры.
* Метод контроля обучения: практические занятия, самоконтроль сдачи определенных нормативов.

 Средства обучения

 Средства обучения являются составной частью учебного процесса и включают в себя:

* Таблицы и стенды;
* Фотографии;
* Диски с обучающими программами;
* Раздаточный материал, инвентарь;
* Наглядные пособия.

 Принципы обучения

* Принцип научности: структура упражнений должна соответствовать требованиям техники.
* Принцип доступности: учёт возрастных особенностей обучаемых, их образовательной подготовленности и умственного развития.
* Принцип систематичности: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от знаний к навыку.
* Принцип сознательности и активности: обеспечение осознания потребностей и формирования на этой основе мотивов и целей учебной деятельности.
* Принцип наглядности: посредствам живого показа помочь детям выделить те особенности, которые позволяют плыть долго с невысокой скоростью, чтобы они почувствовали ритм движений пловца.
* Принцип прочности усвоения материала: хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия принципов обучения, методов и приёмов.

Психологическое обеспечение

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды подготовки спортсменов. Акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В объединении учебно-спортивное плавание "Дельфин" с обучающимися проводятся анкетирование и беседы в форме опроса.

Материально – техническое обеспечение программы

 Для реализации программы используется бассейн размером 10 х 4 м. глубиной от 60 см. до 90 см. и плавательный бассейн 12 х 25 м., и глубиной от 130 см. до 2 05 см.

Дополнительные плавательные средства: поролоновые доски, гимнастические палки, гимнастические обручи, спасательные круги, мячи.

Дидактическое обеспечение программы.

Учебный процесс неразрывно связан с дидактическими принципами научности обучения, связи обучения с жизнью, воспитывающего фактора, сознательности, прочности усвоения знаний, систематического и последовательного обучения, доступности изучаемого материала, наглядности. Соблюдение этих принципов является важным фактором в обучении детей плаванию.

Кадровое обеспечение реализации программы

 Для осуществления качественного образовательного процесса в объединении учебно-спортивное плавание "Дельфин необходимы следующие специалисты:

- администратор;

- медицинская сестра;

- педагог – психолог.

Литература

Нормативно-правовые акты

1. Конвенция о правах ребенка.

# Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015) "Об образовании в Российской Федерации";

1. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Основного Общего Образования (от 29.12.2014 N 1644);
2. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей;

# СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (с изменениями на 24 ноября 2015 года);

1. СанПиН 2.1.2.1188 – 03. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы;
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196.

Литература и периодические издания

1. Бабенкова. Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003.
2. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать / М: Просвещение 1987.
3. Булгакова Н.Ж., Афанасьев В.З. Методические рекомендации по обучению школьников плаванию. М., 1981.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Физкультура и спорт. 1984.
5. Булгакова, Н.Ж. Спортивное плавание: учебник / Н. Ж. Булгакова. – М.: Физкультура, образование и наука, 1996.
6. Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. М., 1977.
7. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт. 1989.
8. Викулов А.Д. Плавание: учебник /А. Д. Викулов. – Ярославль, 1999. В. М. Филин «Спортивный отбор» - М. – 1983год
9. Гончар И. Л., Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 1998.
10. Кубышкин В.П. Учите школьников плавать.
11. Макаренко Л. П. Плавание. «Азбука спорта». М., 1976.
12. Макаренко Л. П. Подготовка пловцов. М., 1974.
13. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 1985. с. 27-38.
14. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. Феникс, Ростов на Дону. 2001г.
15. Никулин А., Никулина Е. Типовая сквозная программа «Юный пловец».
16. Обучающие программы на дисках.
17. Осокина Т.И. Как научить детей плавать / М: Просвещение 1985.
18. Петухов С.И., д.п.н., и др. Познавательно-развивающие педагогические технологии оздоровительной направленности в системе непрерывного физического воспитания. Программно-методический комплекс. Новокузнецк, 2002.
19. Филин В.Г. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., 1974
20. Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт. 2001.
21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта» - М. – 2002г.
22. Черноярова О.А. Теория и методика преподавания дисциплины «Плавание»: учебник /О.А. Черноярова. – Чебоксары: «Новое время», 2006.
23. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».

Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. Плавание. М., 1993.

Интернет источники

1. <http://plavanieinfo.ru/metodika-obucheniya-plavaniyu.html>
2. <http://to-swim.ru>
3. <http://www.work5.ru/gotovye-raboty/102843>
4. https://www.dissercat.com/content/obuchenie-plavaniyu-detei-mladshego-shkolnogo-vozrasta-7-10-let