

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план (организация образовательной деятельности, режим тренировочной работы, планирование программного материала по месяцам).....	5
3. Содержание программы (цели, задачи, объем, содержание, планируемые результаты освоения образовательной программы).....	6
4. Методическое обеспечение и условия реализации программы.....	9
5. Система контроля и зачетные требования	20
6. Литература.....	20

1. Пояснительная записка.

Программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013) «Об Образовании в Российской Федерации». Общеобразовательная программа по фигурному катанию на коньках реализуется только на спортивно-оздоровительном этапе. Разработана на основе приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Многолетняя подготовка обучающихся по виду спорта «Плавание» – сложный процесс, состоящий из нескольких различных качественных уровней. Он включает:

- массовый спорт и начальную подготовку, основная цель которой – развитие массовости, формирование и закрепление интереса к занятиям, выбор вида спорта, укрепление здоровья, содействие физическому и гармоничному развитию, углубленное овладение специализацией;
- базовую подготовку, основная цель которой – создание предпосылок к дальнейшему повышению результатов и выход в сборные команды;
- спорт высших достижений и высшее спортивное мастерство, основная цель которой – достижение максимально возможных спортивных результатов, спортивное долголетие.

Каждый уровень характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки. Требования многолетней подготовки обучающихся реализуются на основе массовости, предварительного отбора спортсменов. Спортивное учреждение реализует общие задачи многолетней

подготовки обучающихся путем проведения работы с резервами для большого спорта, осуществляют преемственность между массовым и результативным спортом высших достижений.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по плаванию для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013) «Об Образовании в Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 24.10.2012 № 325 « О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

Высокий уровень современного спорта требует наряду с изменениями в методах и средствах тренировочного процесса более углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении личностных особенностей, выделении признаков и качеств, развитие которых в наибольшей мере способствует достижению высоких результатов в конкретном виде спорта. Характерным при этом является то, что по мере роста спортивных результатов, требования к индивидуализации тренировочного процесса резко повышаются.

Рост спортивного мастерства во многом зависит от степени развития физических качеств, функциональных возможностей организма юного спортсмена, которые в значительной мере определяют индивидуальные особенности занимающихся на всех этапах спортивной подготовки. Центральной проблемой в этом случае является определение ведущих и отстающих физических качеств. Основной стратегией в тренировке должно быть не сглаживание индивидуальности, а, напротив, развитие сильных сторон организма и личности спортсмена, как ведущего условия достижения им высокого результата.

Данный подход к спортивной подготовке соответствует ведущим целям и задачам системы дополнительного образования детей, согласно которым образовательная деятельность по дополнительным

общеобразовательным программам должна быть направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся; удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является спортивно-оздоровительной программой для широкого круга обучающихся, а также может служить подготовительным этапом к определению перспективных обучающихся для освоения программ предпрофессиональной подготовки.

2. Годовой учебный план

Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 38 недель.

№ п/п	Раздел подготовки	СОГ
1.	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка на суше и в воде (ОФП)	50
	Специальная физическая подготовка (СФП)	30
3.	Избранный вид спорта	Не менее 45 %
3.1	Технико-тактическая подготовка	108
3.2.	Соревновательная деятельность	4
3.3.	Система контроля и зачетные требования	4
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	22
Итого:		228

2.1. Календарно - тематический план

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Теоретические занятия	10	1	2	2	1		2	1	1	
Общая физическая подготовка	50	5	6	5	5	6	6	6	6	5
Специальная физическая подготовка	30	3	3	4	4	4	3	3	3	3
Технико-тактическая подготовка	108	7	13	10	14	14	12	11	13	14
Соревновательная деятельность	4			2				2		
Система контроля и зачетные требования	4	2								2
Другие виды спорта и подвижные игры	22	2	2	3	2	2	3	3	3	2
Итого часов	228	20	26	26	26	26	26	26	26	26

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

3. Содержание программы

Образовательный процесс осуществляется на основе настоящей программы, расписания и норм СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Настоящая программа предназначена для обучения плаванию детей возраста 6-17 лет. Этот возраст наиболее благоприятный для развития техники движений при плавании. К спортивной подготовке допускаются дети, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, минимальный состав – 14 человек. Срок реализации программы - 1 год.

Продолжительность образовательного процесса – 38 недель.

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

При реализации программы возможно проведение массовых мероприятий, создание необходимых условий для совместного труда и (или) отдыха обучающихся, родителей (законных представителей).

Основной целью реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей и реализация услуг в интересах личности, общества, государства.

3.1 Цели и задачи программы

Целью программы является комплексное оздоровление и закаливание детей младшего школьного возраста путем обучения их плаванию.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и закаливание;
- формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием;
- формирование здорового образа жизни;
- обучение основам техники способов плавания, широкому кругу двигательных навыков;

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- выявление талантливых детей для дальнейшего совершенствования и подготовки спортивного резерва школы;
- воспитание этических и морально-волевых качеств;
- формирование морали как осознания личностью необходимости определенного поведения, основанного на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и доступном;
- осознание ценности других людей, ценности человеческой жизни, нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, физическому и нравственному здоровью, духовной безопасности личности, умение им противостоять.

3.2. Планируемые результаты освоения программы

Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям плаванием, развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

3.3. Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательный процесс основывается на требованиях к минимуму содержания программ по циклическим, скоростно-силовым видам спорта, указанным в пункте 2.5. Федеральных государственных требований (Приказ № 730 от 12.09.2013 года) и предусматривает соотношение и распределение объема теоретической, специальной и общей физической подготовки обучающихся.

С учетом специфики вида спорта, определяются следующие особенности организации образовательного процесса:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной

направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся;

– образовательный процесс (в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований) осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, осваивающих программу.

Учащимся, их родителям (законным представителям) рекомендуется проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

3.4. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте 6-17 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие обучаться, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта плавание.

4. Методическое обеспечение программы

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме нужно познакомить детей с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время

отдыха. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Темы для теоретической подготовки

Правила поведения в бассейне.

Гигиена физических упражнений.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Техника и терминология плавания.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Морально-волевая подготовка.

Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

Правила организация и проведение соревнований по плаванию.

Спортивный инвентарь и оборудование.

Медицинский контроль

Основными задачами медицинского контроля являются:

- выявление противопоказаний к занятиям;
- определение функционального состояния для назначения соответствующей нагрузки;

- контроль за физическим состоянием ребенка.

Первые две задачи решаются перед началом тренировок, третья в процессе занятий.

Для построения эффективной и в то же время безопасной работы оздоровительного плавания важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям обучающихся.

Можно выделить несколько уровней нагрузки, вызывающих принципиально различные адаптационные реакции организма:

- чрезмерная нагрузка - превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;

- оптимальная тренирующая нагрузка - позволяет добиваться увеличения уровня подготовленности;

- поддерживающая нагрузка - недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности;

- незначительная нагрузка - не приводящая к каким-либо долговременным сдвигам в организме.

Организм обучающегося должен практически полностью восстановиться к утру следующего дня. Для спортивно-оздоровительных групп недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Следовательно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и скорости плавания соответствовало повышению уровня подготовленности.

Для этого необходим постоянный самоконтроль за состоянием, дополняемый регулярным врачебным контролем. Кроме того, обязательно развести во времени приросты объема и интенсивности нагрузки. Увеличение интенсивности в оздоровительных программах проводится весьма осторожно. Его можно рекомендовать лишь тогда, когда постепенное увеличение объема выполняемой работы, соответствующее уровню

подготовленности, привело к значительным временным затратам. В этом случае объем тренировки должен быть временно сокращен.

Содержание практической подготовки

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;
- учебные прыжки в воду;
- старты и повороты;
- игры;
- контрольные испытания;
- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения

Комплекс №1

- ходьба и бег на месте с высоким подниманием колен;
- круговые вращения руками вперед, назад;
- упражнение "Стрела" фиксировать у стены 4сек., повторить 5-6 раз;
- и.п. - сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки "внутрь". Движение ногами кролем;
- и.п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками;
- бег на месте с высоким подниманием колен, ходьба;
- упражнения на дыхание.

Комплекс №2

- ходьба и бег с высоким подниманием колен;
- и.п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем на спине;

- и.п. - стоя ноги врозь руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону;

- и.п. - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди;

- бег на месте с высоким подниманием колен;

- упражнения на дыхание.

Комплекс №3

- ходьба и бег с высоким подниманием колен;

- круговые движения вперед, назад (имитация);

- ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем;

- сидя на полу - работа ног кролем, то же – лежа;

- выпрыгивания вверх, с переходом в ускорение, легкий бег и ходьбу;

- упражнения на дыхание.

Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно-тренировочному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды

Передвижение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед, передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений.

Упражнение "Полоскание белья".

И.п. - стоя на дне, делать поочередные движения ногами способом кроль, при плавании брассом, отталкиваясь от воды передней, внутренней поверхностью голени и стопы.

И.п. - присесть в воду до уровня подбородка, руки вытянуты в стороны, лежать на воде.

Повороты туловища налево и направо, удерживая прямые руки на воде и меняя положение кистей рук на воде.

Игры и игровые упражнения: "Веселые дельфины", "Переправа", "Кто быстрее", "Рыбы и сеть", "Караси и карпы", "Байдарки".

Подготовительные упражнения для освоения с водой

Упражнения для освоения в воде выполняются в течение 5-6 занятий. Выполняя их, обучающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде ("Стрела"), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

Освоение дыхания в воде

Умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки различного дыхания при плавании.

"Умывание". Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох".

И.п. - стоя лицом к бортику, приседая в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.

И.п. - то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.

И.п. - стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду.

Игры и игровые упражнения: "У кого вода закипит сильнее", "Поезд идет в тоннель", "Насос".

Погружение в воду с головой и открывание глаз

"Умывание". И.п. - стоя на дне, наклониться вперед, побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаза руками. Затем сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду на 3 сек.

И.п. - стоя лицом к бортику, руками держаться за край бортика. Погружаться с головой в воду и открыть глаза на 5 сек., затем 7 - 10...

И.п. - стоя в наклоне на дне, руки на коленях. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза, сосчитать до 5.

И.п. - сидя на бортике бассейна. По команде спрыгнуть в воду ногами вниз, затем погрузиться с головой под воду.

Игры и игровые: "Веселые брызги", "Сядь на дно", "Хоровод", "Поезд идет в тоннель", "Охотники и утки", "Смотри в глаза друг другу", "Искатели жемчуга", "Сосчитай пальцы на руке".

Всплывание и лежание на поверхности воды

Эти упражнения позволяют детям почувствовать состояние невесомости и научиться лежать в горизонтальном положении на поверхности воды.

"Поплавок". И.п. - стоя в воде, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и приседая погрузиться в воду с головой, принять группировку, всплыть на поверхность. В этом положении лежать на воде 10-15 сек., затем вернуться в и.п.

"Медуза". Сделав вдох, задержать дыхание, лечь на воду, опустить лицо и руки в воду. Чуть согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги, "повиснуть" в воде на 10 - 12 сек. Затем встать ногами на дно.

"Звезда". Сначала выполнить "поплавок", затем на счет 4-5 выпрямить руки и ноги, лечь на воду горизонтально, голова опущена в воду, руки и ноги слегка развести в стороны - держать 10 сек.

"Звезда". Выполнить в положении на спине.

"Стрела". (Положение пловца на воде). Стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки вытянуты вперед, положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, руки впереди - держать 10 сек.

"Стрела". Выполнить в положении на спине.

Игры и игровые упражнения: "Поплавок", "Пятнашки с поплавком", "Чья стрела лучше".

Скольжение

Скольжение на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально "проскальзывать" вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

"Буксир". Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах, и принять положение "Стрела". Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.

Гребки руками с дыханием.

Движение ногами и гребки руками в плавании с дыханием

Плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыханием.

Скольжение "Стрелы" без предметов.

Скольжение на груди с различным и.п. рук с выдохом в воду.

Скольжение на спине с доской.

Скольжение на спине без предметов и с различных и.п. рук.

Скольжение на груди с элементарными гребками руками.

Скольжение на спине с элементарными гребками руками.

Игры "Буксир", "Скользящие стрелы", "Кто лучше", "Кто дальше", «Кто быстрее».

Учебные прыжки и соскоки в воду

Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и вниз головой.

Из и.п. - сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90° в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду.

Этот же прыжок, но из и.п. упор присев.

Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.

И.п. - основная стойка, приседая отвести руки вниз-назад, махом рук вперед - прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду.

И.п. – основная стойка. Шагом вперед, прыжок в воду ногами вниз «солдатином».

И.п.- сидя на бортике руки вытянуты вверх и зажать голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками.

И.п.- упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением в положении "Стрела".

И.п.- основная стойка, руки вытянуты вверх, за голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положении "Стрела". Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна.

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1. Положение тела.
2. Дыхание.
3. Движения ногами.
4. Движения руками.
5. Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

- изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

- изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко используются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

- изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании;

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующей последовательности:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности детей.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение имеет метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков;
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и усложненных условиях в заданном темпе (например: плавание по элементам и полной координации, плавание по элементам с поддержкой и без поддержки, плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям;
- умение применять различные варианты техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовки.

5. Система контроля и зачетные требования

№п/п	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка			
1	Челночный бег 3x10;сек.	+	+
2	Бросок набивного мяча 1 кг; м	+	+
3	Наклон вперед с возвышения	+	+
4	Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
5	Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка			
1	Длина скольжения	6м	6м
2	Техника плавания всеми способами:		
	- с помощью одних ног	+	+
	- в полной координации	+	+
3	Выполнение стартов и поворотов	+	+
4	Проплывание дистанции 50 м выбранным способом	+	+

+ норматив считается выполненным при улучшении показателей.

6. Список литературы

Для педагога:

- 1.Булгакова Н. Ж. Игры и развлечения па воде. Методические рекомендации.— М., 1980. —С. 16.
- 2.Пензулаева Л. И. Физическое воспитание в малокомплектной школе.— М.: Просвещение, 1990. -С. 18.
- 3.Никитский Б. Н. Плавание. Учебник для факультетов физвоспитания педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1981. - С. 29.
- 4.Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, и ШВСМ) /под ред. Л.П.Макаренко. – М., 1983.
5. Ермеева Л. Научите ребёнка плавать. Программа обучения плаванию детей./ Детство-Пресс, 2005

б.Федеральный стандарт спортивной подготовки (утвержден Приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 678), приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008, СанПиН 2.4.4.3172-14

Для детей и родителей:

1. Булгакова Н. Ж. Как научить детей плавать. Учебное пособие. - М.:Просвещение, 1985. —С. 73.
- 2.Осокина Т. И. Как научить детей плавать. Учебное пособие. - М.:Просвещение, 1985. —С. 34.
3. Васильев В. С. Никитский Б. Н. Обучение детей плаванию. - М., 1983. - С. 40.
4. Макаренко Л. П. Юный пловец //ФиС. - М., 1983. -С. 21.
5. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. Серия «Домашняя энциклопедия». Ростов-н/ Д: Феникс, 2001.- 96 с.