

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза
Михаила Андреевича Макарова»

Программа рассмотрена и одобрена на
Педагогическом совете

от «04» июля 2024г.

Протокол № 04

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Спортивная школа
имени Макарова»

Э.В. Антонс
« » 2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 6 лет

Срок реализации программы: 1 год

г.Белово, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
I.	Нормативная часть	4
1.1.	Учебный план	6
II.	Методическая часть	8
2.1.	Теоретическая подготовка	8
2.2.	Общая физическая подготовка	9
2.3.	Специальная физическая подготовка	10
2.4.	Нормативные требования	10
3.	Психологическая подготовка	11
4.	Воспитательная работа	11
III.	Перечень информационного обеспечения программы	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «плавание» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 30.10.2023 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Уставом Учреждения и локальных актов МБУ ДО «Спортивная школа имени Макарова»;
- На основе примерной программы спортивной подготовки для спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва.

Плавание – массовый вид спорта. Заниматься плаванием можно с детства и до зрелого возраста. Занимаются мальчики и девочки – плавание привлекательно для всех.

Особенность данной программы заключается в том, что основой подготовки является не столько технико-тактическая подготовка занимающихся, а прежде всего, общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития человека. Основная физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа направлена на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой плавания. Плавание – индивидуальный вид спорта. Стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу, способствует развитию таких ценных качеств, как смелость, настойчивость, самоотверженность, дисциплинированность.

В программе нашли отражение задачи работы с обучающимися: содержание материала по физической, технической, тактической, психологической подготовке, планы графики распределения учебного материала.

Спортивно-оздоровительная программа «плавание» разработана для отделения по плаванию МБУ ДО «Спортивная школа имени Макарова» г.Белово, имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для проведения спортивно-оздоровительной работы среди различных возрастных групп населения.

Реализация Программы осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (далее – СОГ). В СОГ зачисляются все желающие от 6 лет, не имеющие противопоказаний к занятию плаванием (далее—занимающиеся). К данной категории обучающихся могут относиться дети, которые, по каким-либо причинам, не соответствуют критериям для зачисления на освоение программ спортивной подготовки, выпускники отделения спортивной школы, которые в силу различных обстоятельств не могут проходить дальнейшее освоение программы

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Цель – создание благоприятных условий для разностороннего физического развития и укрепления здоровья средствами физической культуры и плавания, организация досуговой деятельности. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности. Для нормальной жизни и сохранения здоровья человеку необходима определенная доза двигательной активности. Особенно движение необходимо растущему организму. Физическая культура и плавание, в частности, являются важными частями системы воспитания и оздоровления. Данная программа не предусматривает подготовку пловцов высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей.

Программа стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения учащимися тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Основные задачи программы

обучающие:

- сформировать положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- познакомить с принципами здорового образа жизни
- познакомить детей с техникой плавания;
- познакомить с правилами поведения спортсменов на соревнованиях;
- научить основным стилям плавания;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

Развивающие:

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать кругозор учащихся: познакомить с историей плавания;
- развивать интерес к плаванию как виду спорта.

Воспитательные задачи программы:

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;
- формировать интерес к активному образу жизни;
- воспитывать у детей дисциплину и толерантность.

Валеологические:

- развивать и расширять функциональные возможности организма подростка (дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем);
- сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- укреплять здоровье детей.

Мотивационные:

- прививать интерес к систематическим занятиям плаванием;
- формировать потребность в самостоятельных занятиях плаванием.

Решение задач предусматривает:

- Выполнение учебного плана;
- Систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- Организацию систематической воспитательной работы;

- Привитие учащимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Продолжительность учебного года составляет 46 недель.

Срок реализации программы – 1 год.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, учебные, тренировочные и товарищеские игры, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (1 академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов. Рекомендуемый режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа.

Обучение по программе осуществляется в группах 10-30 человек.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Личностные результаты освоения программы:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

К концу обучения дети будут знать:

- историю возникновения и развития плавания как вида спорта;
- основные стили плавания;
- базовую технику плавания;
- принципы здорового образа жизни спортсмена;
- основные правила проведения соревнований по плаванию;
- правила поведения спортсмена во время соревнований;
- требования к спортивной дисциплине;
- основные технические приемы плавания;
- правила восстановления организма после тренировок;
- правила поведения спортсмена перед соревнованиями и после них;
- способы разрешения нестандартных ситуаций во время соревнований;
- значение и содержание самоконтроля;
- причины травм на занятиях по плаванию и их предупреждение.

К концу обучения дети будут уметь:

- выполнять прыжки в воду: соскоки, спады, прыжки головой вниз;
- выполнять упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов;

- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения на суше с элементами техники плавания;
- выполнять технические приемы стилей плавания;
- правильно восстанавливать организм после тренировок;
- правильно вести себя перед соревнованиями и после них;
- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять специальные упражнения;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- правильно составлять свой распорядок дня;
- применять тактические и технические приемы в процессе плавания;
- принимать участие в соревнованиях на уровне города.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке (табл. 1)

Таблица 1

**Режим учебно-тренировочной работы
и требования по физической и технической подготовке по плаванию**

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Количество тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки кол-во часов в неделю/год
Спортивно-оздоровительный	6 лет	30	6	3	6/276

1.1. Учебный план

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по годам обучения средства подготовки учащихся.

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в академических часах.

Распределение времени учебного плана на основные разделы подготовки осуществляется с конкретными задачами подготовки.

Учебный план тренировочных занятий по плаванию в СШ

Таблица 2

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая	26
2.	Общая физическая	92
3.	Специальная физическая	64
4.	Техническая	70
5.	Соревновательная	24
Всего часов:		276

При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность.

Тренер – преподаватель должен составлять для каждой группы план-график спортивной подготовки на год, рабочие планы и конспекты тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

3). Примерный график распределения часов для спортивно-оздоровительных групп (табл.

Таблица 3

Примерный годовой график распределения часов

№ п/ п	Содержание занятий												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь		
1.	Теоретические занятия	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	26	
2.	Общая физическая подготовка	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	92	
3.	Специальная физическая подготовка	6	7	7	7	7	6	6	6	6	6	64	

4.	Техническая подготовка	6	6	8	8	7	7	7	7	7	7	70
5.	Соревновательная деятельность		2	2	2	3	3	3	3	3	3	24
	Всего часов:	25	28	29	29	29	27	28	27	27	27	276

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Темы:

Физическая культура и спорт в России

Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физкультуры, спортивные секции, ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по плаванию.

Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

Развитие плавания в России и за рубежом

Краткая характеристика плавания как средства физического воспитания. История возникновения плавания в России и развитие его. Всероссийские соревнования по плаванию. Участие российских пловцов в международных соревнованиях / Чемпионат и Кубок Европы, мира, олимпийские игры/. Всероссийские и международные юношеские соревнования. Современное плавание и пути его дальнейшего развития. Федерация плавания России. Лучшие российские спортсмены и тренеры.

Сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Органы выделения. Обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий плаванием. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена: Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур /умывание, душ, баня, купание/. Гигиена сна.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий плаванием.

Закаливание Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях

спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях плаваниях. Использование естественных природных сил /солнца, воздуха и воды/ для закаливания организма

Питание: Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы пловцов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособности спортсмена

Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях плаванием. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям плаванием. Оказание первой помощи /до врача/. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы /закрытые и открытые/. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Оказание первой помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечения, перевязки, наложения первичной шины. Первая помощь утопающему. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавших.

Спортивный массаж: Общее понятие. Основные приемы массажа /поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание/. Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых пловцам.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности пловца.

2.2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

Понятие о строе; ходьба и бег: построение в шеренгу и в колонну; расчёт по порядку и на первый-второй; перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному - в круг, в колонну по два, по три, по четыре; размыкание и смыкание; передвижение шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная, на носках, с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения: без предметов и с предметами (гимнастическими палками, мячами, скакалками) для рук, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление).

Бег в умеренном темпе до 3-5 минут.

Подвижные игры, простые эстафеты.

Акробатические упражнения

Кувырки /вперед, назад и в стороны/ в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты /в стороны и вперед/.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

2.3. Специальная физическая подготовка

НА СУШЕ. Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами весом до 1 кг и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения при плавании: в голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, поясничном отделе позвоночного столба.

Дыхательные упражнения на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками.

Упражнения, имитирующие основные положения тела в воде и элементы техники плавания.

В ВОДЕ. Подготовительные упражнения по освоению с водой (элементарные движения в воде руками и ногами, передвижения по дну, погружения с головой под воду, дыхательные упражнения, упражнения с всплыванием). Лежание и скольжение на груди и на спине с различным положением рук.

Прыжки в воду: соскоки, спады, прыжки головой вниз.

Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди и на спине: движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Брасс: Движения ногами, руками, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Дельфин: движения ногами, руками, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Повороты: простые открытые и закрытые повороты.

Старты: Старт из воды при плавании на груди и на спине. Стартовый прыжок с низкого бортика.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки.

Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м.

Примеры тренировочных заданий:

- дистанционный метод: в умеренном темпе плавание до 500 м;
- интервальный метод: 4-6 x 100 м, 3-4 x 200 м, 8-10 x 50 м с интервалом отдыха от 15-20 до 40-60 сек, в умеренном темпе;
- повторное плавание: 2-4 x 25 м, 1-2 x 50 м с повышенной скоростью и интервалом отдыха до 3-5 мин;

- переменный метод: до 500 м (110 м умеренно + 15 м быстро; 25 м быстро + 100 м свободно);
- эстафетное плавание на отрезках 10-25 м.

3. Психологическая подготовка

В общей системе подготовки пловца к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико – тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально – волевою подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

- Морально – волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:
 - Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.
 - Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.
 - Общественную активность.
 - Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - товарищество, новаторство, мастерство, бережливость и др.
 - Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.
 - Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества спортсмена. Кроме перечисленных имеется большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий плаванием. Кроме того, следует воспитывать способность учащегося выполнять нормы общечеловеческой морали.

4. Воспитательная работа

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юного спортсмена. Общим критерием уровня воспитанности человека является его активное участие в деятельности общества. Этот общий критерий конкретизируется по видам воспитания и включает:

- нравственную воспитанность;
- эстетическую воспитанность (умение чувствовать, понимать и создавать прекрасное в спорте и в жизни);
- трудовую воспитанность (трудовая активность и высокая сознательность при выполнении любой работы, стремление сделать результаты своего труда достоянием общества, эффективность и качество выполненной работы).

Воспитательная работа с юными пловцами подчинена в целом общей конечной цели: воспитание гармонично и всесторонне развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. В условиях детско-юношеской спортивной школы эта цель детализируется и решает следующие задачи:

- воспитание спортивного трудолюбия - способности преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе тренировки и спортивных соревнований;

- воспитание волевых качеств: целеустремлённости, дисциплинированности, активности и инициативности, стойкости, решительности, настойчивости и упорства в достижении цели;
- интеллектуальное (умственное) воспитание: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин;
- самовоспитание юного спортсмена - его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности и взаимоотношений с товарищами.

Учебно-тренировочный процесс должен способствовать формированию у учащихся сознательного, творческого отношения к занятиям и труду, высокой организации и требовательности к себе, бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю, спортивной форме.

Воспитательная работа через спорт должна способствовать подготовке юного спортсмена к жизни: формировать черты и свойства личности, необходимые для дальнейшей сознательной жизни в обществе. Подготовка к жизни юных пловцов формируется по мере взросления, осознания себя как части общества и соответственно планирования своего места среди других людей после окончания спортивной карьеры. Значительная роль в этом процессе жизненной ориентации принадлежит тренеру.

Литература

1. Булгакова, Н. Ж. Игры и развлечения на воде: методические рекомендации / Н.Ж. Булгакова.— М.: Советский спорт, 1980. – 170 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание: монография / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 160 с.
3. Кашкин, А.А. Плавание.Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 105 с.
4. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания: учебное пособие / Л.П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 198 с.
5. Матвеев, Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: учебное пособие / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 276 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебное пособие / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 307 с.
7. Петрова, Н.Л. Обучение детей плаванию в раннем возрасте: учебно-методическое пособие / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: Советский спорт, 2006. – 264 с.

Литература для учащихся

1. Булгакова, Н. Ж. Как научить детей плавать: учебное пособие / - М.: Просвещение, 1985. – 204 с.
2. Васильев, В. С. Обучение детей плаванию: учебное пособие / – В.С. Васильев, Б.Н. Никитский - М.: Издательство Просвещение, 1983. – 165 с.
3. Макаренко, Л. П. Юный пловец / Л.П. Макаренко.– М.: Физкультура и спорт, 1983. – 142 с.
4. Мрыхин, Р.П. Я учусь плавать / Р.П. Мрыхин. - Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс, 2001. – 252 с.
3. Осокина, Т. И. Как научить детей плавать: учебное пособие / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1985. – 188 с.