Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Гимназия "Новое поколение" города Задонска

Рассмотрена и утверждена на Введена в действие приказом

педагогическом Совете № от 29.08.24 г

Протокол № 1 от 29.08.24 Директор МБОУ Гимназии

 "Новое поколение"

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Красненкова С.А.

Дополнительная общеразвивающая

программа физкультурно-спортивной

направленности "Плавание"

Срок реализации программы 1 год

Задонск

 2024 - 2025 г

**Пояснительная записка.**

 Плавание – это вид спорта, очень красивый, который очень благотворно действует на весь организм. Плавание улучшает кровообращение, стимулирует сердечную деятельность, укрепляет дыхательную систему, костную ткань, позвоночник, формирует осанку, улучшает общее самочувствие. Это один из самых доступных видов спорта, поскольку плаванию можно научить даже маленького ребенка, благодаря которому ребёнок физически быстро окрепнет. Так что этим видом спорта можно заниматься с самого раннего возраста.

Программа рассчитана на воспитанников 7-17 лет.
Особенности набора детей: свободный.
Количество обучающихся: до 12 человек.
Программа рассчитана на 153 часа и ориентирована на проведение занятий 3 раза в неделю по 1,5
часа.
Форма обучения - очная.
Вид обучения: групповой.
Также программой предусмотрены индивидуальные занятия и занятия по подгруппам в
зависимости от задач учебного процесса.

**Программа дополнительного образования детей выделяет три основных направления:**

- Оздоровительное: обеспечивает укрепление здоровья, поддержание работоспособности, имеет закаливающий и психорегуляторный эффект

- Прикладное

- Спортивное

**Актуальность образовательной программы** заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропаганды здорового образа жизни. Плавание оказывает большое оздоровительное влияние на организм. Благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система. В результате занятий активизируется обмен веществ, улучшается функциональная деятельность внутренних органов.Особенностью данной программы является: непривычная для занимающихсяводная среда. Вода обладает свойствами, оказывающими уникальное воздействие на организм.

Педагогическая целесообразность: задачей занятий с детьми является формирование физической культуры личности, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных

способностей.

**Цель и задачи.**

*Образовательные задачи:*

-Обучить держаться на воде

Обучить дыхательным упражнениям в воде

-Обучить преодолевать сопротивление воды

-Обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания

- Овладение элементами способов плавания, стартов и поворотов

- Совершенствовать технику плавания

 - Привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к занятиям плаванием

- Воспитание черт спортивного характера

- Отбор наиболее способных детей к спортивному плаванию

*Развивающие задачи:*

-Развивать двигательные навыки

-Развивать умения работать со специальным инвентарем

-Приобретение разносторонней физической подготовленности

*Оздоровительные задачи*:

-Укрепление здоровья

-Закаливание организма

-Укрепление иммунной системы

-Укрепление дыхательной системы

-Укрепление сердечно – сосудистой системы

-Снижение гипервозбудимости нервной системы

-Укрепление мышечного аппарата

-Профилактика нарушений осанки

Воспитательные задачи:

- Воспитывать трудолюбие

- Воспитание черт спортивного характера

**Возраст детей**, участвующих в реализации дополнительной программы

«Плавание» - 7-16 лет.

**Условия реализации дополнительной образовательной программы**.

- Программа рассчитана на 1 год обучения (153 часа на год)

- Группы формируются по возрасту

*Этапы обучения:*

1.Этап – в начале применяются упражнения низкой интенсивности и

координационной сложности. Занимающиеся знакомятся со свойствами водной среды,

с основными средствами занятий. Обучаются навыкам самоконтроля.

2.Этап – используются упражнения средней и интенсивности. Повышается

координационная сложность движений. Занимающиеся закрепляют полученные знания. Обучаются контролю за своими движениями в условиях водной среды. Увеличивается количество плавательных упражнений.

3.Этап – увеличивается двигательная активность. Применяются в основном упражнения высокой интенсивности. Увеличивается время плавательных упражнений и проплываемая дистанция.

**Формы и режимы занятий**

- Занятия проходят 3 раза в неделю по 1.5 академических часа.

Температура воды 26-28 градусов.

Занятие проводится соответственно возрасту занимающихся, их подготовленности, интересам, этапам обучения, поставленным задачам. Формой проведения занятия является урок, который включает в себя 3 части:подготовительную, основную, заключительную.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В ходе освоения программы учащиеся приобретают следующие знания:

- знания о свойствах водной среды

- правила и техника безопасности нахождения в воде

Умения:

- держаться на воде

- правильно дышать в воду

- сочетать дыхание и упражнения

- преодолевать сопротивления воды

- выполнять упражнения в воде - выполнять упражнения на координацию движений в воде

- упражнения у неподвижной опоры

- упражнения с плавательными досками

- выполнение прыжков в воду

- изучение техники плавания

**Способы проверки получаемых знаний, умений и навыков**

-Наблюдение

-Анкетирование

-Контрольные занятия

-Соревновательная деятельность

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы:

Открытое занятие.

-Диагностика результативности развития занимающихся на начальном и заключительных этапах.

- Участие в соревнованиях.

**Методическое обеспечение программы.**

 Для работы по программе имеются подборки методических материалов по темам, которые пополняются, в том числе и из Интернета. Используются наглядные

пособия.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Темы | Количество часов |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие. История плавания. Санитарно-гигиенические требования.Правила посещения бассейна | 3 |  | 3 |
| 2 | Ознакомление со свойствами воды.Подготовительные упражнения поосвоению с водой. Изучение техникидыхания | 1 | 6 | 7 |
| 3 | Изучение техники работы ног при плавании кролем на груди и на спине | 1 | 8 | 9 |
| 4 | Имитационные упражнения |  | 7 | 7 |
| 5 | Изучение техники плавания способомкроль на спине | 1 | 30 | 31 |
| 6 | Изучение техники плавания способомкроль на груди | 1 | 40 | 41 |
| 7 | Изучение техники стартов и поворотов |  | 8 | 8 |
| 8 | Изучение техники работы ног при плавании брассом на груди и наспине | 1 | 12 | 13 |
| 9 | Изучение техники плавания способом брасс |  | 22 | 22 |
| 10 | Изучение техники плавания способом брасс на спине |  | 10 | 10 |
| 11 | Итоговое занятие |  | 2 | 2 |
| 12 | Итого | 8 | 145 | 153 |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата началаобучения попрограмме | Датаокончанияобучения попрограмме | Всегоучебныхнедель | Количествоучебныхчасов | Режимзанятий | Срокипромежуточнойаттестации |
| 01.09.24 | 31.05.25 | 34 | 153 | 3 раза в неделю | В конце года |

**Содержание образовательной программы**

*Тема №1*

Вводное занятие. История плавания. Санитарно-гигиенические требования.

Правила посещения бассейна

Теория:

1. История развития плавания в Древние века

2. История развития плавания в Средние века

3. История развития плавания в Новое время

4. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

5. Современные стили плавания

6. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий

7. Гигиена физических упражнений

8. Правила поведения в бассейне

*Тема №2*

 Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Изучение техники дыхания

Теория:

1. Физические свойства воды

2. Равновесие тела в воде

3. Гидростатическое давление

4. Сопротивление движению тел

Практика:

1. Изучение техники дыхания

а) техника дыхания в воде

б) техника задержки дыхания

2. Подготовительные упражнения по освоению с водой

а) погружение

б) всплывание

в) лежание

г) скольжение

*Тема №3*

Изучение техники работы ног при плавании кролем на груди и на спине

Теория: 1. Структура движения ног при плавании кролем

а) порхающие движения ног

б) педалирующее движение ног

в) спринтерский вариант

Практика:

1. Изучение попеременных движений ногами кроль на груди и на спине

а) у неподвижной опоры

б) с подвижной опорой

в) в безопорном положении

*Тема №4*

Имитационные упражнения

Практика:

1. Имитационные упражнения на суше

а) движений ног кроль, на груди и на спине

б) движений рук кроль

в) согласования рук и ног в способе кроль на спине

г) согласования рук и дыхания в способе кроль на груди д) согласования рук и ног в способе кроль на груди

е) простых поворотов

*Тема №5*

Изучение техники плавания способом кроль на спине

Теория:

1. Техника кроля на спине

а) положение тела

б) движения рук (гребки)

в) согласование рук

г) согласование движений рук и ног

Практика:

1.Изучение попеременных движений рук в способе кроль на спине

а) у неподвижной опоры по одной руке

б) с подвижной опорой по одной руке

в) по одной руке в безопорном положении, с работой ног

г) попеременно с произвольной работой ног

д) попеременно без помощи ног

2. Изучение согласования рук и ног в способе кроль на спине

а) шестиударное согласование

*Тема №6*

Изучение техники плавания способом кроль на груди

Теория:

1. Техника кроля на груди

а) положение тела

б) движения рук (гребки)

в) согласование рук

г) согласование движений рук и дыхания

д) согласование движений рук и ног

Практика:

1.Изучение попеременных движений рук в способе кроль на груди

а) у неподвижной опоры по одной руке

б) с подвижной опорой по одной руке

в) по одной руке в безопорном положении, с работой ног

г) попеременно с произвольной работой ног д) попеременно без помощи ног

2. Изучение согласования дыхания и рук в способе кроль на груди

а) трехфазное дыхание

3. Изучение согласования движений рук и ног в способе кроль на груди

а) шестиударное согласование

б) четырехударное согласование

в) двухударное согласование

*Тема №7*

Изучение техники стартов и поворотов

Практика:

1. Изучение техники выполнения старта

а) из воды в способе кроль на спине

б) из воды в способе кроль на груди

в) с тумбочки (бортика)

2. Изучение техники выполнения поворота

а) простой поворот вращением в горизонтальной плоскости

б) поворот маятником

в) скоростной поворот ( сальто)

*Тема №8*
Изучение техники плавания способом брасс
Теория:
1. Техника брасса на груди
а) положение тела
б) движения рук (гребки)
в) согласование движений рук и дыхания
г) согласование движений рук и ног
Практика:
1.Изучение движений рук в способе брасс на груди

а) на суше

б) на месте в воде
в) на месте в воде в согласовании с дыханием
г) в движении с произвольной работой ног
2. Изучение согласования рук и ног в способе брасс на груди
3. Изучение согласования рук, ног и дыхания в способе брасс на груди
4. Изучение поворота в способе брасс на груди
5. Изучение "выхода" в способе брасс на груди
*Тема №9*
Изучение техники плавания способом брасс на спине
Практика:
1.Изучение одновременных движений рук в способе брасс на спине
а) с произвольной работой ног
2. Изучение согласования движений рук и ног в способе брасс на спине
*Тема №10*
Итоговое занятие
Практика:
Оценка умений:

1. Дышать в воду

2. Свободно лежать на воде

3. Плавать

а) ноги кроль в безопорном положении на груди ( на задержке дыхания), на спине

б) способом кроль на спине в полной координации

в) способом кроль на груди в полной координации

г) способом кроль на спине в условиях соревнований
д) способом кроль на груди в условиях соревнований

4. Выполнять

а) старт из воды в способе кроль на спине и на груди

б) старт с тумбочки (бортика)

в) поворот (простой, маятником, скоростной)

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№******п/п*** | ***Тема учебного занятия*** | ***Всего часов*** |
|
| 1 | Вводное занятие. История плавания. Санитарно-гигиенические требования.Правила посещения бассейнаИзучение простейших упражнений для освоения с водой: выдохи, поплавок, звездочка, прыжки | 1,5 |
| 2 | История развития плавания в Древние века. Изучение простейших упражнений для освоения с водой: выдохи, поплавок, звездочка, ходьба, прыжковые упражнения | 1,5 |
| 3 | Санитарно-гигиенические требования к местам занятий. Совершенствование простейших упражнений для освоения с водой: выдохи, поплавок, звездочка, ходьба,прыжки, подвижные игры «Поймай воду» | 1,5 |
| 4 | Изучение упражнений на дыхание. Игра «У кого больше пузырей?» | 1,5 |
| 5 | Правила поведения в бассейне . Скольжение на груди и на спине | 1,5 |
| 6 | Скольжение на груди и на спине с движением ногами кролем. Игра «Морской поезд» | 1,5 |
| 7 | История развития плавания в Средние века.Совершенствование упражнений на дыхание, скольжения на груди и спине | 1,5 |
| 8 | Изучение движений ногами кролем на груди и спине.Имитация на суше | 1,5 |
| 9 | Совершенствование движений ногами кролем на груди и спине | 1,5 |
| 10 | Изучение простейших гребковых движений руками. Иммитация на суше. | 1,5 |
| 11 | Совершенствование простейших гребковых движений руками.  | 1,5 |
| 12 | Современные стили плавания . Сочетание гребковых движений руками и движений ногами. Плавание «по-собачьи» | 1,5 |
| 13 | Совершенствование сочетания гребковых движений руками и движений ногами. Плавание «по-собачьи». Игра «Брод». | 1,5 |
| 14 | Совершенствование выдохов в воду. Совершенствование техники скольжения | 1,5 |
| 15 | Совершенствование движений ногами при плавании кролем на груди и на спине. Совершенствование выдохов в воду. Игра «Морской бой» | 1,5 |
| 16 | Совершенствование движений ногами при плавании кролем на груди и на спине. Совершенствование выдохов в воду. Игра «Строим башню» | 1,5 |
| 17 | Совершенствование движений ногами и дыхания при плавании кролем на груди | 1,5 |
| 18 | Изучение движений рук и дыхания при плавании кролем на груди | 1,5 |
| 19 | Совершенствование движений рук и дыхания при плавании кролем на груди | 1,5 |
| 20 | Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине-плавание кролем без выноса рук с поднятой головой | 1,5 |
| 21 | Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине-плавание на груди кролем с движениями ног и рук с опущенным лицом в воду как можно дольше | 1,5 |
| 22 | Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине-плавание на груди с движениями ног кроелм с опорой на доску правой рукой и сдвижением левой рукой, с поворотом головы влево на вдох, то же с опорой на левую руку | 1,5 |
| 23 | Упражнения «рука на руку» в положении «стрелочка» на груди. | 1,5 |
| 24 | Совершенствование техники плавания кролем на груди | 1,5 |
| 25 | Плавание на спине с движениями ног кролем – «солдатик», «флажок», «стрелочка». | 1,5 |
| 26 | Плавание на спине с движениями ног кролем и поочередными движениями руками | 1,5 |
| 27 | Гигиена физических упражнений. Совершенствование техники плавания – кроль на спине | 1,5 |
| 28 | Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине - ку | 1,5 |
| 29 | Плавание брассом –ноги, с доской в руках.Имитация на суше | 1,5 |
| 30 | Плавание брассом –ноги, с различным положением рук | 1,5 |
| 31 | Плавание брассом – ноги с задержкой дыхания на 2,3,4 толчка ногами | 1,5 |
| 32 | Изучение техники плавания брассом –руки, без движений ногами | 1,5 |
| 33 | Плавание брассом в раздельной координации  | 1,5 |
| 34 | Сочетание техники работы рук, ног, дыхания.Имитация на суше | 1,5 |
| 35 | Совершенствование техники работы рук, ног , дыхания | 1,5 |
| 36 | Совершенствование плавания способом брасс, прыжки в воде, имитируя движения дельфина | 1,5 |
| 37 | Школа брасса. Эстафетное плавание 4х25 брассом | 1,5 |
| 38 | Совершенствование техники плавания кролем на груди, кувырки вперед с толчком от стенки бассейна, выход «стрелочкой» на спине. Имитация на суше | 1,5 |
| 39 | Совершенствование техники плавания кролем на спине, учебные прыжки,спады | 1,5 |
| 40 | Совершенствование техники плавания брассом, спад в воду , положение рук «стрелочка» | 1,5 |
| 41 | «Школа пловца» - кроль на груди, старты и повороты кролем | 1,5 |
| 42 | «Школа пловца» - кроль на груди, старты и повороты кролем | 1,5 |
| 43 | «Школа пловца» - брасс, старты и повороты брассом | 1,5 |
| 44 | «Школа пловца» - брасс, старты и повороты брассом | 1,5 |
| 45 | «Школа пловца» - кроль на спине, старты и повороты кролем на спине | 1,5 |
| 46 | «Школа пловца» - кроль на спине, старты и повороты кролем на спине | 1,5 |
| 47 | Плавание всеми способами, изучение техники выполнения поворотов в связках | 1,5 |
| 48 | Совершенствование плавания всеми способами , техники выполнения поворотов в связках | 1,5 |
| 49 | Совершенствование техники плавания основным способом | 1,5 |
| 50 | Воспитание базовой выносливости с контролем техники плавания | 1,5 |
| 51 | Воспитание базовой выносливости с контролем техники плавания | 1,5 |
| 52 | Упражнения в скольжении и лежании на груди и на спине. Имитация на суше | 1,5 |
| 53 | 4 х 25 м -упражнения для совершенствования техники плавания с помощью одних ног | 1,5 |
| 54 | 6 х 25 м – упражнения для совершенствования техники плавания с помощью одних рук; специальные упражнения пловца для развития силы и гибкости; имитационные упражнения для изучения и совершенствования техники плавания. | 1,5 |
| 55 | Плавание на груди с помощью ног с различными положениями рук и вариантами дыхания | 1,5 |
| 56 | Плавание на груди с помощью ног с доской и дыханием. Имитация на суше | 1,5 |
| 57 | Плавание на груди с помощью движений ног и одной руки, другая вытянута вверх, вдох в сторону гребущей руки. | 1,5 |
| 58 | Плавание на груди с помощью движений ног и одной руки, другая у бедра, вдох выполняется в сторону руки у бедра.Имитация на суше. | 1,5 |
| 59 | Плавание на груди с помощью движений ног, одна рука вытянута, другая у бедра, вдох в сторону прижатой у бедра руки, с одновременным проносом над водой другой | 1,5 |
| 60 | Плавание на груди с помощью движений ног, руки в положении «стрелочка». Поочередная смена рук с поворотом головы на вдох. | 1,5 |
| 61 | Плавание на груди с движениями ног, рук и дыхания в полной координации | 1,5 |
| 62 | Совершенствование техники плавания на груди с движениями ног, рук и дыхания в полной координации | 1,5 |
| 63 | Плавание на спине с помощью ног с разными положениями рук: вверху: одна вверху, другая у бедра и наоборот, обе руки у бедра | 1,5 |
| 64 | Плавание на спине с помощью движений ноги одной руки, другая вытянута | 1,5 |
| 65 | Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая у бедра и наоборот.Имитация на суше | 1,5 |
| 66 | Плавание на спине с помощью движений ног и одновременного движения руками с остановкой в конце гребка у бедер | 1,5 |
| 67 | Плавание на спине с помощью движений ног и одновременного движения руками с остановкой рук вверху | 1,5 |
| 68 | Плавание на спине с помощью движений ног, одна рука вытянута вверх, другая у бедра: сделать гребок одной рукой и одновременно провести другую над водой | 1,5 |
| 69 | Плавание на спине с движениями ногами и руками в полной координации | 1,5 |
| 70 | Совершенствование техники плавания на спине с движениями ногами и руками в полной координации | 1,5 |
| 71 | Совершенствование техники плавания на спине с движениями ногами и руками в полной координации | 1,5 |
| 72 | Совершенствование техники плавания на груди и на спине | 1,5 |
| 73 | Совершенствование техники плавания на груди и на спине | 1,5 |
| 74 | Совершенствование техники плавания на груди и на спине | 1,5 |
| 75 | Плавание на груди с движениями одной ногой кролем с опорой на доску, с движениями другой ноги | 1,5 |
| 76 | Плавание на груди с движениями ногами с опорой на доску в сочетании 5 ударов одной ногой, 5 ударов другой ногой, затем 4 и 4, 3и3, 2и2, 1и1, что завершается движениями обеими ногами как одной | 1,5 |
| 77 | Плавание на груди с одновременными движениями ногами с раскачиванием таза вверх-вниз, руки вперед. | 1,5 |
| 78 | Плавание на груди с одновременными движениями ногами с раскачиванием таза вверх-вниз, руки прижаты к бедру, вдох через 2-4 удара ногами | 1,5 |
| 79 | Плавание на груди с одновременными движениями ногами с раскачиванием таза вверх-вниз, с различными положениями рук при задержке дыхания | 1,5 |
| 80 | Плавание на груди с движениями ног, руки впереди с доской и без нее | 1,5 |
| 81 | Плавание на груди с помощью ног, руки у бедер. Имитация на суше | 1,5 |
| 82 | Плавание на спине с помощью ног, руки впереди у бедер. Имитация на суше | 1,5 |
| 83 | Плавание на груди с помощью ног с различными положениями рук и задержке дыхания | 1,5 |
| 84 | Движения ног брассом на глубоком месте стоя в вертикальном положении: руки сначала в воде, затем над водой за головой | 1,5 |
| 85 | Плавание с движениями руками с доской в ногах. Имитация на суше | 1,5 |
| 86 | Плавание с помощью рук брассом и ног дельфином в ритме одно- и двух ударного дельфина | 1,5 |
| 87 | Плавание брассом на спине с движениями ног и одновременными движениями рук. Имитация на суше | 1,5 |
| 88 | Плавание брассом в полной координации движений с задержкой и вариантом дыхания через 1-5 циклов | 1,5 |
| 89 | Плавание брассом в полной координации. Имитация на суше | 1,5 |
| 90 | Совершенствование техники плавания брассом в полной координации | 1,5 |
| 91 | Совершенствование техники плавания брассом в полной координации | 1,5 |
| 92 | Совершенствование техники плавания  | 1,5 |
| 93 | Вдох в сторону работающей руки и неработающей, выдохи в воду, стойка на руках в воде | 1,5 |
| 94 | Упражнение кролем «2-1», «1-2», кувырки вперед с толчком от стенки бассейна, выход «стрелочкой» и на спине | 1,5 |
| 95 | Совершенствование техники плавания кролем в полной координации | 1,5 |
| 96 | Совершенствование техники плавания кролем в полной координации | 1,5 |
| 97 | Совершенствование техники плавания кролем на спине в полной координации | 1,5 |
| 98 | Совершенствование техники плавания кролем на спине в полной координации | 1,5 |
| 99 | Совершенствование техники плавания всеми способами в полной координации | 1,5 |
| 100 | Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.Совершенствование техники плавания всеми способами в полной координации | 1,5 |
| 101 | История развития плавания в Новое время.Игры на воде. | 1,5 |
| 102 | Итоговое занятие | 1,5 |
| 103 | Итоговое занятие | 1,5 |

Список литературы

1. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для вузов, МОРФ.-М.: Владос-

Пресс, 2003. - 368 с..-Библиография: с.365

2. Ганчар И Л Плавание: Теория и методика : Учеб «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 2003. - 352 с,ил.

3. Протченко Т.А., Семенов Ю.А, Обучение плаванию дошкольников

и младших школьников: Практическое пособие. М.: Айрис-

пресс, 2003. - 80.: ил, - (Методика).

4. Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет. Серия: «Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве . — М.: центр «Школьная книга», 2009. -192 с.

5. Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для питателей

 детского сада и родителей. — М.: Просвещение, 2001. М. : Айрис-пресс, 2003 6. ПротченкоТ.А., Ю.А.Семенов Обучение плаванию дошкольников и младших

школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.

7. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. Московский

Комитет Образования – 2000г.

8. Аквааэробика «120 упражнений» Эрик Профит и Патрик Лопаз. «Феникс».

Ростов на Дону – 2007г.

9. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно- эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188 – 03.

10.Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М.Ж. Булгаковой. «Физкультура и спорт», 2001.

11. Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт 2001

12.“Комплексной программой физического воспитания учащихся I–XI классов”.

- В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.

13.Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006