

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГАПОУ СПК
Н.Н. Спиридонова



НА П Р А В Л Е Н Н О С Т Ь: С П О Р Т И В Н О - О З Д О Р О В И Т Е Л Ь Н А Я

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ШКОЛА ПЛАВАНИЯ»**

Уровень программы - базовый

Возраст обучающихся 16 -22 лет

Срок реализации программы – 1 год

Составитель:

Сапронов Сергей Иванович,

преподаватель спецдисциплин

Старый Оскол

2022г.

Пояснительная записка.

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка как среди взрослых, так и среди детей. По данным Госкомстата России, до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми и подростками. Среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде — до 30%.

Поэтому мы считаем необходимыми дополнительные занятия плаванием с детьми.

При составлении программы учтены нормы и требования к нагрузке детей в течение недели. Программа составлена в соответствии с инструктивно – методическим письмом Министерства образования РФ от 14.03.2000г. №65/23-16, а также СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

Программа дополнительного образования по плаванию составлена на основе программы « Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет » автор Т.А Протченко, Ю.А. Семенов, рекомендована для работы с детьми дошкольного возраста и утверждена Ю.П. Пузырем, директором Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы.

Актуальность этой программы в том, что она формирует прочный навык плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

Цель программы: обучение детей жизне- и здоровьесберегающим навыкам плавания.

Задачи:

- расширять знания детей о значении занятий плаванием;
- учить движениям руками, ногами различными способами плавания;
- учить плаванию различными способами в полной координации;
- учить использованию элементов прикладного плавания;
- учить смене способов при плавании на максимально возможное расстояние.

Программа рассчитана на один год обучения для детей возраста 16 -22 лет . Занятия проводятся группами по 10-12 человек во второй половине дня два раза в неделю в течении года. Продолжительность занятий: средняя группа – не более 20 мин, старшая группа – не более 25 мин, подготовительная группа – не более 30 мин.

Общее количество занятий в год - 72 ч.. Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требования и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

Также предусматривается индивидуальная работа с детьми, обладающими различным уровнем развития:

- способных и одаренных в двигательном отношении;
- заторможенных, неловких, неуверенных в своих силах.

Для реализации программы созданы необходимые условия: бассейн, раздевалки, душевые, необходимый инвентарь(плавательные круги, доски, нарукавники и т.д.)

В образовательном процессе принимает участие педагог дополнительного образования.

Учебно-тематический план
(по годам обучения)

Раздел программы	Тема	Кол-во часов по теме		
		1 г.об. Ср.гр.	2 г.об. Ст.гр.	3 г.об. Подг. гр.
1. Знания о плавании	Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием (+ в течение года 1 раз в месяц в ходе занятия)	2	2	2
	История возникновения плавания	0	1	1
	Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания	1	1	1
	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	0	0	1
	Всего:	3	4	5
2. Способы плавательной деятельности	Показ способов плавания	2	2	2
	Проверка плавательной подготовленности	1	1	1
	Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость	2	2	2
	Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания	6	2	2
	Оказание помощи на воде	0	0	2
	Всего:	11	7	9
3. Физическое совершенствование	Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения	2	2	2
	Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду	1	0	0
		2	2	0
		2	3	3
Переходы от бортика к бортику	1	1	1	

	Выдохи в воду	8	2	2
	Отработка дыхания при всех способах плавания	4	3	3
	Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен в скольжении	4 0 4	2 2 3	2 2 3
	Движения ногами при всех способах плавания	6	5	2
	Плавание облегчённым способом	4	2	2
	Плавание по «элементам»	2	8	8
	Плавание всеми способами в полной координации	0	4	4
	Плавание избранным способом	4	2	2
	Комплексное плавание	0	2	3
	Прыжки с бортика вниз ногами	2	0	0
	Стартовые прыжки	0	2	2
	Повороты у бортика всеми способами	0	2	2
	Игры на воде	4	2	2
	Свободное плавание	3	2	2
	Эстафетное плавание	0	2	2
	Прикладное плавание	0	2	2
	Контрольные занятия	3	3	3
	Праздники, соревнования	2	3	4
	Всего:	58	61	58
	Всего в год:	72	72	72

Содержание программы.

Особенностью данной программы является использование современной эффективной технологии - одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания, начиная уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах. Методика отвечает всем необходимым известным требованиям: доступна даже детям младших возрастов; соответствует задачам и условиям занятий; сокращает до минимума время формирования навыка проплывания нескольких метров облегченным способом уже на первых занятиях; ускоряет увеличение проплываемых расстояний выбранным способом, на базе которого быстро осваиваются остальные спортивные способы, увеличивается проплываемое расстояние избранным и другими способами. Кроме того, в данной методике обучения сокращен период освоения в водной среде за счет сокращения числа повторений упражнений в статических положениях типа «поплавок», «медуза», лежаний на воде, скольжений без движения руками или ногами.

Другой важной особенностью предлагаемой методики является то, что ребенок в первую очередь обучается тому способу плавания, который у него получается лучше и на освоение которого будет затрачено меньше всего времени. Определяется этот способ при одновременном знакомстве учащихся с элементами всех способов плавания, т. е. с большим количеством плавательных движений. На основе выбранного способа плавания в начале обучения легче овладеть и остальными способами.

Организация занятий плаванием по предлагаемой методике способствует установлению в бассейне оптимального физкультурно-оздоровительного режима. Методика предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания.

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Программа делится на несколько этапов. Месяц сентябрь перед началом занятий в бассейне (в октябре) посвящается общеразвивающим и специальным упражнениям на суше (в спортивном зале, на бортике в бассейне).

Для соблюдения правильного построения занятий четко используются все педагогические принципы обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному);
- постепенность (от простого к сложному);
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

Для повышения эффективности обучения следует также руководствоваться положением, что сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности. Должна быть поставлена задача - найти для обучаемого те движения, то сочетание движений,

которые бы отвечали его способностям, его одаренности. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых.

При определении последовательности освоения упражнений следует учитывать закономерность переноса навыков. Особенно эффективно использование этого положения на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощенных формах, т.е. в облегченных способах, более доступных обучаемым. Это дает возможность быстрее осваивать более сложные, спортивные, но имеющие много общего в структуре движений с облегченными способами.

При обучении по данной методике используется групповой метод обучения, когда занимающиеся обучаются общим для всех плавательным движениям, но осваивают их по-разному, индивидуально. Применение такого подхода наиболее эффективно именно на начальном этапе, когда они еще не раскрыли своих способностей, а основы техники движений остаются общими для всех.

Кроме того, на начальном этапе обучения, который продолжается два месяца, обучающимся предоставляется возможность из большого количества движений разных способов, начиная с рук, а затем ног и их различных сочетаний выбрать те, которые у каждого лучше получаются. Результатом этого является выбор способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям каждого занимающегося. Именно овладение этого своего первого, легче получающего, помогает в дальнейшем осваивать остальные более сложные способы, как по элементам, так и в полной координации.

Следующий этап: декабрь, январь, февраль, март - посвящается углубленному освоению спортивных способов. Причем последовательность их освоения также может быть разная, начиная с лучше получающегося и постоянно переходя к более трудно осваиваемым способам.

Кроме того, на протяжении всего года проводятся контрольные проверки с задачей проплыwania максимально возможного расстояния без отдыха выполнение стандартов; своим выбранным способом, а затем и разным, меняя их.

Завершается год : апрель-май - проведением водно-спортивных праздников и соревнований.

Содержание программы (сентябрь -май).

блоки	1 – ый год обучения Средняя группа	2 – ой год обучения Старшая группа	3 – ий год обучения Подготовительная гр.
<u>Задачи</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм; учить названиям способов и их особенностям; 2. Учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др. 3. Совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду. 4. Учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду. 5. Учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воде без поддерживающих средств. 6. Учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств. 7. Совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния; 8. Учить различным спускам в воду с бортика бассейна; спадом в воду, сидя на бортике, вниз ногами; прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике; спадом в воду вниз головой, из положения сидя на бортике. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знать об оздоровительном и прикладном значении плавания. 2. Учить детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот. 3. Выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры). 4. Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность. 5. Совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами, приучать детей стараться проплыть, постоянно увеличивая расстояния, 6. Учить выполнять повороты при плавании на груди. 7. Учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 15-25 метров. 2. Закрепить знания о правилах безопасности на воде. 3. Учить знанием способов помощи уставшему на воде товарищу и транспортировки пострадавшего. 4. Учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений) - ЧСС. 5. Учить самостоятельному подсчету ЧСС. 6. Учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания. 7. Совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них. 8. Совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания. Совершенствовать спады в воду из разных положений. 9. Совершенствовать повороты при плавании на груди и на спине. 10. Учить использованию элементов прикладного плавания.

<p><u>Знания</u></p>	<p>1 Сформировать у детей знания о значении плаванием для здоровья и развития организма, названиях способов плавания и их значении, о свойствах воды.</p> <p>2 Уметь выполнять задания по связи плавания с общеобразовательными предметами.</p> <p>3 Сформировать знания о правилах поведения в бассейне, в том числе во время занятия, при пользовании душем и т.д.</p>	<p>1. Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).</p> <p>2. Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -связь плавания с общеобразовательными предметами (математика, изобразительное искусство, музыка и др.); - гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.; - простейшие сведения из истории плавания. 	<p>1. Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах, частоте сердечных сокращений.</p> <p>2. Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасности на воде; при катании на лодках, при передвижении по осеннему и весеннему льду; - простейшие способы транспортировки пострадавшего; - связь плавания с общеобразовательными предметами (математика, родная природа, знания о своем организме и др.); - температуру воды и воздуха, правила поведения при физкультурных занятиях.
<p><u>Умения и навыки</u></p> <p>Упражнения на суше</p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения, в том числе на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.</p> <p>2. Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и не спортивными способами.</p> <p>3. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.</p> <p>4. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм</p>	<p>1. Общеразвивающиа упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.</p> <p>2. Комплексы специальных упражнений «пловца» для различных способов плавания.</p> <p>3. Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада.</p> <p>4. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.</p> <p>5. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.</p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения, в т.ч. гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.</p> <p>2. Комплексы специальных упражнений «пловца» для различных способов плавания.</p> <p>3. Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.</p> <p>4. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.</p> <p>5. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы</p>

<p>Упражнения для освоения с водой</p>	<p>двигательной деятельности в режиме детского сада.</p> <p>5. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.</p> <p>6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.</p> <p>7. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласованные движения руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p> <p>1. Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.</p> <p>2. Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад.</p> <p>3. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне.</p> <p>4. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка».</p> <p>5. Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине при помощи партнера и</p>	<p>6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.</p> <p>7. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.</p> <p>8. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p> <p>1. Повторить упражнения предыдущей возрастной группы.</p> <p>2. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимальной продолжительностью.</p> <p>3. Выполнять скольжение на груди на дальность.</p> <p>4. Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.</p> <p>5. Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.</p>	<p>упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.</p> <p>6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.</p> <p>7. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.</p> <p>8. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p> <p>1. Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью.</p> <p>2. Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот.</p> <p>3. Кувырки вперед, назад в воде на месте и при плавании.</p> <p>4. Эстафеты, игры в воде.</p>
---	--	--	--

<p>Упражнения в воде</p>	<p>самостоятельно.</p> <p>6. Игры, эстафеты, развлечения на воде.</p> <p>1. Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, дельфином, кролем на груди и на спине.</p> <p>2. Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и на спине в скольжении.</p> <p>3. Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания, с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, дельфином, брассом на спине с доской и без нее.</p> <p>4. Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.</p> <p>5. Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивая расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние,</p> <p>6. Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя на бортике, спад в воду вниз ногами; прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике; спад в воду вниз головой из положения сидя на бортике.</p>	<p>1. Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в приседе, в глубоком наклоне.</p> <p>2. Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техникой плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.</p> <p>3. Плавание при помощи движений рук брассом, дельфином, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.</p> <p>4. Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.</p> <p>5. Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду; (согласовывать движения руками и ногами с дыханием), с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами.</p> <p>6. Максимальное проплавание расстояний, в т.ч. с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот.</p> <p>7. Плавание в одежде.</p>	<p>1. Упражнения по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техникой спортивных способов плавания.</p> <p>2. Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания.</p> <p>3. Совершенствование различных вариантов дыхания.</p> <p>4. Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами.</p> <p>5. Плавание в одежде.</p> <p>6. Выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой.</p> <p>7. Совершенствование спадов в воду, поворотов при плавании на груди на спине.</p>
---------------------------------	---	---	---

Прогнозируемый результат

	1 –ый год обучения (ср. гр.)	2 – ой год обучения (Ст. гр.)	3 –ий год обучения (Подг. гр.)
Требования	<p>Знать правила поведения в бассейне. Знать о пользе занятий плаванием. Знать названия способов плавания. Выполнять простейшие специальные комплексы упражнений на суше.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять «звездочку» на груди и на спине; - «отдых на воде» 5-10 сек.; - выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние; - выполнять спад в воду из любого положения; - выполнять 5-8 выдохов в воду; - доставать предметы со дна; - плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами; - плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них. 	<p>Выполнять требования программы предыдущей возрастной группы.</p> <p>Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек. Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м. Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять 9-12-15 выдохов в воду; - выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек - выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м; - при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна; - плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна; - оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию. 	<p>Выполнять требования программ предыдущих возрастных групп.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять 15-20-25 выдохов в воду; - выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек; - выполнять скольжение на груди 4-5-6 м; - при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки; - плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска, ласты) 15-20-25 м; - плавать со сменой способов 10-15-20 м; - плавать в одежде 5-7 м; - буксировать предметы на воде 3-4-5 м.
Стандарт	<p>Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 10 м и более.</p> <p>Плавание любым удобным способом с произвольными движениями 5-7-9 м без вспомогательных средств.</p>	<p>Плавание любым способом со вспомогательными средствами более 15 м.</p> <p>Плавание любым способом 7-9-12 м</p>	<p>Проплыть любым способом без остановки 15-20-25 м и более;</p> <p>Наиболее подготовленным проплыть любым способом 50 м</p>

**Диагностическая таблица нормативных оценок плавательной подготовленности в возрастных группах
(метры, плавание любым способом)**

Возраст, лет	Уровни									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
	Постоянно занимаются	Новички	Постоянно занимаются	Новички	Постоянно занимаются	Новички	Постоянно занимаются	Новички	Постоянно занимаются	Новички
4-5	10	7 и более	9	6	7	5	5	4	3	2 и менее
5-6	15	10 и более	12	7	9	6	7	5	5	3 и менее
6-7	25 и более	15 и более	20	12	15	10	10	7	7	5 и менее

Литература.

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде.-М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию.2021.
3. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств,2019.
4. Карпенко Е.Н.,Коротнова Т.П., Кошкшдан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия пресс. 2017.
5. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию, 2019.
6. Макаренко Л.П. Юный пловец, 2020.
7. Методическое пособие по начальному обучению плавания(программа на 16-18 занятий). МКО Московское городское физкультурно-спортивное объединение.-.,2017.
8. Мотылянская Р.Е. Плавание-спорт юных, 2020
9. Никитский Б.Н., Васильев В.С.Плавание,2019
- 10.Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду,2017.
- 11.Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников.- М.: Айрис-пресс, 2022.
- 12.Т.А. Протченко, Ю.А.Семенов Плавание:учебная программа для детей от 2 до 7 лет. Московский комитет образования Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, Москва, 2021 год.
- 13.Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию, 2022
- 14.Строева И.А. Обучение прикладному плаванию младших школьников, 2021

