

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Нижневартковский государственный университет»

ПРИНЯТО
на заседании кафедры
дополнительного образования
Протокол № 7
от «14» 09 2020 г.
Заведующий кафедрой
дополнительного образования
И.Ф. Ежукова



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по развитию
Б.Н. Махутов
«24» сентября 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная программа

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ

Вид образования:	дополнительное образование детей
Тип программы:	общеразвивающая
Направление:	физкультурно-оздоровительное
Уровень программы:	начальный, продвинутый
Возраст обучающихся:	от 6 лет и старше
Срок реализации:	5 месяцев (60 ак.ч.)
Форма обучения:	очная

Нижневартовск, 2020

Программа разработана с учетом Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам №196 (от 09.11.2018), Положения «О дополнительном образовании детей в взрослых в ФГБОУ ВО НВГУ».

1. Цель реализации программы

Плавание - олимпийский вид спорта, одно из самых популярных видов спорта, жизненно необходимый навык для человека. Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, повышается расход энергии. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонично развивает физические качества - силу, ловкость, выносливость.

Актуальность программы

Плавание имеет жизнесберегающую функцию. Хорошо плавающий человек не рискует жизнью, находясь в воде. Умение плавать - жизненно важный для каждого человека. Плавание способствует коррекции нарушений здоровья у детей, лечению целого ряда заболеваний. Плавание также имеет огромное воспитательное значение. Занятия плаванием создают условия для формирования личности, приобщают детей к спортивному плаванию, ориентируют на выбор хобби.

Возрастные особенности физического и психологического развития детей

Анатомические особенности детей.

Для плавания имеет большое значение хорошая плавучесть тела. Дети, как правило, обладают лучшей плавучестью, чем взрослые, за счет меньшего удельного веса. Гибкость и подвижность в суставах позволяет быстрее осваивать технику спортивных способов плавания. Причем техника эта рациональна и экономична, так как хорошая плавучесть позволяет не тратить силы на поддержание тела у поверхности воды, а отдать максимум энергии на продвижение вперед. Поскольку в плавании статические напряжения, направленные на поддержание позы, невелики, от ребенка требуется меньше физической силы, чем в других циклических "наземных" видах спорта. Известно, что успехи в освоение техники плавания во многом зависят от гидродинамических качеств пловца, таких, как форма и поверхность тела. Они определяют обтекаемость, плавучесть, устойчивость равновесия и другие качества юного пловца. Тело ребенка имеет лучшую обтекаемость и создает меньшее сопротивление при движении в воде. Поперечное сечение тела у ребенка меньше, чем у взрослого, что также уменьшает сопротивление воды и позволяет затрачивать меньше силы на продвижение вперед. До 10 и особенно после 10 лет постепенно увеличивается сила мышц, возрастает их упругость и эластичность. Мышцы детей быстрее утомляются, но также быстро происходят процессы восстановления. Однако рост и развитие отдельных мышечных групп происходит не равномерно. Такая биологическая последовательность развития отдельных мышечных

групп не является препятствием для овладения техникой плавания. В современной технике спортивного плавания основную работу по продвижению пловца вперед выполняют плечевой пояс и руки. К 8-10-летнему возрасту показатели возбудимости мышц приближаются к характеристике, типичной для мышц взрослого человека. Другими словами, в этом возрасте дети на тренировках могут осваивать довольно сложные, с учетом их подготовки, по технике выполнения упражнения. Это понятно, так как наибольшие нормы прироста физических качеств, особенно таких, как ловкость, быстрота, выносливость, наблюдаются именно в младшем школьном возрасте.

Физиологические особенности детей. Важнейшие показатели сердечно - сосудистой и дыхательной систем, характеризующие готовность организма к перенесению нагрузок, изменяются за школьные годы в связи с ростом и развитием ребенка. Эти показатели изменяются также под воздействием физических упражнений и особенно заметно при занятиях плаванием. Вот почему эффективно способствовать развитию и укреплению этих систем на занятиях по плаванию начиная с младшего школьного возраста. Ударный объем сердца у детей меньше, чем у взрослых. Поэтому сердце ребенка сокращается чаще, чем у взрослого. Занятия плаванием укрепляет сердечную мышцу. Это проявляется в уменьшении частоты сердечных сокращений. Кровяное давление у детей до периода полового созревания почти в два раза ниже, чем у взрослого, и отличается непостоянством. Относительно низкое кровяное давление у детей можно объяснить более широким просветом сосудов и их меньшей длиной, что уменьшает сопротивление току крови. Частота пульса в этом возрасте неустойчива, нередко возникает аритмия. Неустойчивость и непостоянство пульса и кровяного давления относятся к нормальным возрастным особенностям детей и ничего общего с патологией не имеют. В результате занятий плаванием повышается общая тренированность сердечно - сосудистой системы, что проявляется не только в уменьшении частоты сердечных сокращений, но и в некотором снижении кровяного давления. К особенностям строения органов дыхания у детей относится нежность их тканей, легкая ранимость слизистых оболочек, выстилающих дыхательные пути, обилие в них кровеносных и лимфатических сосудов. Поэтому через дыхательные пути в организм ребенка легко проникают различного рода инфекции, вызывая воспалительные процессы. Занимаясь плаванием, ребенок дышит чистым озонированным и увлажненным воздухом, не раздражающим дыхательные пути. "Дышащая" поверхность легких, а также количество крови, протекающее через легкие в единицу времени, у детей относительно больше, чем у взрослых, диафрагма высоко приподнята, а дыхательные мышцы развиты довольно слабо. Занятия плаванием - лучшая тренировка для межреберных мышц и дыхательной системы. Результатом укрепления этих мышц является хорошая жизненная емкость легких. У детей младшего школьного возраста преобладает тип грудного дыхания. Грудная клетка в этом возрасте приподнята, ребра при дыхании не могут опускаться так низко как у взрослых. Поэтому ребенок не может делать глубоких вдохов и выдохов и необходимое количество кислорода вдыхает благодаря учащенному дыханию. Умение правильно дышать имеет большое значение для всего организма. Постановке правильного ритма дыхания с укороченным вдохом и удлиненным выдохом очень помогают занятия по освоению техники спортивных способов плавания. Правильное дыхание оказывает благоприятное воздействие на сердечно - сосудистую систему (присасывающее действие грудной клетки), а также на возбудимость нервной системы. Пловцы имеют самую высокую спирометрию среди

представителей других видов спорта. Энергетический обмен у детей протекает интенсивнее, чем у взрослых, поэтому они нуждаются в большем количестве воздуха, чем взрослые. Повышенная потребность в интенсивной вентиляции легких у детей связана с построением и развитием тканей и увеличением массы тела. Интересно, что энергетические траты на физическую нагрузку у детей в возрасте 9-10 лет выше, чем остальных возрастов. В школьном возрасте приспособительные и функциональные возможности организма очень высоки. Так, в период между 10 и 15 годами наблюдается быстрая утомляемость и такое же быстрое восстановление функций организма после мышечной работы. В значительной мере это зависит от функционального состояния сердечно - сосудистой и дыхательной систем, обусловленную возрастными особенностями школьника. Таким образом, именно в школьном возрасте нужно развивать физиологические возможности детей. Для этого лучше всего заниматься плаванием, которое способствует укреплению дыхательной и сердечно - сосудистой систем. Для детского организма полезны физические упражнения, связанные с активными дыхательными движениями грудной клетки. Такие упражнения содействуют росту и укреплению костной ткани. Это объясняется тем, что при мышечной работе увеличивается приток крови не только к мышцам, но и легким. Увеличивается интенсивность тканевого обмена веществ, образуются красные кровяные тельца в костном мозге. Упражнения для верхних и нижних конечностей усиливают процессы роста длинных костей. Реактивность процессов, протекающих в детском организме, требует от нас внимательного подхода не только к дозировке физических нагрузок, но и к организации на тренировках достаточного отдыха после них. Здесь нужно учитывать, что часто утомление может наступить в результате общей перегрузки, а не занятий плаванием. Также причиной переутомления могут быть беспорядочные эмоции в результате неумеренного просмотра телевизионных программ, неорганизованный режим дня, постоянное недосыпание, нерациональное питание. Все эти моменты можно выявить в подготовительной части урока и при необходимости учитывать их при организации тренировочного процесса подбором различного рода и характера упражнений.

Психологические особенности. К психологическим особенностям детей школьного возраста можно отнести легкую возбудимость, которая проявляется как в движении, так и в речи. Дети этого возраста неусидчивы, много двигаются, предпочитают бегать и ходить, но не стоять и не сидеть. Все действия школьников имеют яркую эмоциональную окраску. Поэтому на тренировках можно использовать игровой метод, отличающийся эмоциональностью и динамизмом. Тренировочный процесс должен быть разнообразен как по содержанию учебного материала, так и по методике его проведения. Необходима и частая смена заданий. Образное восприятие детей заставляет при объяснении широко пользоваться сравнениями. Поэтому упражнения или отдельные движения нужно сравнивать с предметами или явлениями, знакомыми детям. Все упражнения в обучении первым навыкам в плавании имеют красивые образные названия - "Поплавок", "Медуза", "Звездочка", "Стрелочка", "Фонтан" и многие другие. Дети школьного возраста охотно и быстро разучивают упражнения (с показа), копируя и повторяя, так как склонность к подражанию и повторению в этом возрасте особенно велика. Обучение в спортивной школе постепенно развивает произвольное внимание и умение сосредоточиваться. Единство требований спортивной школы и дисциплина постепенно воспитывают волю и умение владеть собой. Дети быстрее привыкают к необычной для человека среде.

Плавание является естественным средством массажа кожи, а, следовательно, оказывает тонизирующее влияние на нервную систему человека. Нервные окончания, сосредоточенные в коже, способны дифференцированно воспринимать температурные раздражители, а также давления водной среды. Через восприимчивые нервные структуры кожи осуществляется множество рефлексов автономной нервной системы, регулирующей деятельность внутренних органов. Плавание оказывает уравнивающее действие на автономную нервную систему, умеренно снижая тонус симпатического отдела и повышая активность парасимпатического отдела. Это приводит к нормализации деятельности сердечно - сосудистой (уменьшается периферическое сопротивление сосудов, нормализуется сердечный ритм, снижается артериальное давление), дыхательной (повышается активность дыхательного центра, что приводит к углублению дыхания, улучшению кровообращения ткани легких, значительному обогащению крови кислородом) и пищеварительной системы. Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению в подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно для детей, которые чрезмерно возбуждены. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

Основная цель программы: улучшение самочувствия и повышение уровня физической активности занимающихся. Физкультурно-оздоровительное плавание имеет лечебное, закалывающее, профилактическое, восстановительное и тонизирующее воздействие на организм человека.

Программа предусматривает занятия с детьми разного уровня подготовки и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней физкультурно-оздоровительной и спортивной подготовки.

Основные задачи программы–

- *образовательные*: способствовать формированию техники спортивными способами плавания; знакомить с общими представлениями о спортивном плавании; обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического здоровья и физической подготовленности;
- *оздоровительные*: способствовать укреплению здоровья посредством развития физических и функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *воспитательная*: способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в физических упражнениях, соблюдению санитарно-гигиенических норм и правил.
- *развивающая*: способствовать развитию двигательных умений и навыков, координационных и кондиционных способностей и развитию физических качеств.

2. Требования к результатам обучения

В результате освоения программы обучающиеся должны *знать*:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- название плавательных упражнений, способов плавания;

уметь:

- выполнять упражнения на всплытие и расслабление;
- лежать на поверхности воды на груди и спине;
- выполнять передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, ныряние, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;
- выполнять выдох в воду при погружении подряд несколько раз;
- выполнять скольжения на груди и спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди, кроль на спине, брассом и дельфином;
- выполнять перемещение с колобашкой при помощи рук способом кроль на груди, кроль на спине, брассом и дельфином;
- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди и кроль на спине в согласовании с дыханием;
- проплывать дистанцию 100 метров в полной координации всеми способами.

Программа реализуется на платной основе и входит в перечень дополнительных образовательных услуг НВГУ.

Срок реализации программы: 5 месяцев, 60 ак.ч.

Режим занятий: очная форма проведения занятий, 3 раза в неделю по 45 минут (1 ак.ч.).

Форма организации занятий: групповая

Комплектование и норма наполнения учебной группы:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарный норм, особенностей реализации программы. Набор в группы проводится с января по договорам с родителями (законными представителями).

Наполняемость групп зависит от количества поданных заявлений и заключенных договоров. Прием заявлений и зачисление проводится в течение всего календарного года на основании следующих документов:

1. Договор на оказание платных образовательных услуг;
2. Копия свидетельства о рождении ребенка;
3. Медицинская справка о допуске ребенка к занятиям;
4. Фотография ребенка;
5. Результаты анализа на энтеробиоз;
6. Копия паспорта родителя (законного представителя) ребенка.

3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Правила поведения в бассейне	1	1	
2	Общая плавательная подготовка	19	9	10
3	Технико-тактическая подготовка	40	10	30
	Итого:	60	20	40

Содержание занятий

1. Правила поведения в бассейне

Основные правила поведения в воде во время занятия:

1. Сигнал о начале и окончании тренировки подается тренером. Он же подает знак, когда можно заходить в воду или покидать бассейн.
2. Движение в воде всегда осуществляется против часовой стрелки. Это важно помнить, когда на одной дорожке плавает несколько человек. Держитесь правой стороны, чтобы не мешать своим соседям по дорожке.
3. Обгоняйте впереди плывущих людей с левой стороны.
4. Если во время тренировки вы устали и захотели отдохнуть, лучше сделать это в углу дорожки бассейна, чтобы не мешать остальным посетителям.
5. Во время тренировки нельзя:
 - плавать без шапочки;
 - совершать прыжки с бортиков бассейна;
 - толкаться;
 - “висеть” на дорожке;
 - плавать поперек бассейна, нарушая покой остальных посетителей;
6. шуметь;
 - симулировать сигналы о помощи;
 - мешать остальным, создавая препятствия;
 - жевать резинку во время плавания.

При первом посещении бассейна посетитель должен предоставить:

- справку от педиатра с указанием группы здоровья и допуском к занятиям плаванием.
- справка о результатах обследования на энтеробиоз, срок действия справки – не более 3х месяцев (для детей до 14 лет).

2. Общая плавательная подготовка

Подготовительные упражнения по освоению с водой

Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх), передвижение с изменениями направлений. Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Продвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и "взрывного" выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение. На груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

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

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

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Повороты: простые открытые и закрытые при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

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

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа и сидения на бортике, спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Технико-тактическая подготовка

Совершенствование техники плавания: способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Проплывание: кролем на груди, спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров.

4. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническая база Физкультурно-оздоровительного комплекса НВГУ соответствует действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивает проведение всех видов спортивной тренировки, практической работы посетителей, предусмотренных учебным планом. Для занимающихся предоставляется бассейн – (217 зал) и спортивный инвентарь.

Методы, используемые на занятиях

Исходя из особенностей системы занятий общей физической подготовки целесообразно использование следующих методов обучения:

- словесные методы (объяснение, беседа, указание, разбор и анализ действий, команды, распоряжения, подсчет);
- наглядные методы (показ движения, жестикуляция);
- методы практической передачи (упражнение, действия);
- методы развития двигательных качеств (игровые, соревновательные);
- игровые;
- соревновательные;
- непосредственная помощь тренера.

Урок плавания состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В *подготовительной части занятия* сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В *основной части занятия* решаются задачи овладения элементами всех способов плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся и относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр В заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов.

Методические принципы

– **Сознательность и активность.** Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию. Поэтому, объясняя задание, тренер должен стремиться к тому, чтобы дети поняли, как выполнять упражнение, на что при этом обратить внимание. Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное выполнение их, способствуют постепенному усвоению и осознанию значения упражнений. Это побуждает детей выполнять движения как можно лучше, четче. Они проявляют больше самостоятельности, творчества, если действуют осмысленно, понимая,

что необходимо приложить определенные усилия для достижения цели. От того, насколько эмоционально, интересно проводятся занятия, зависит и уровень усвоения ребенком предлагаемого материала. Сознательность и активность занимающихся повышается при разборе занятий, наблюдениях за другими детьми и оценке выполнения ими движений. Этому способствует простейшие приемы самоконтроля при разучивании упражнений и исправлении ошибок, а также помощь друг другу при выполнении заданий парами.

– **Систематичность.** Занятия должны проводиться систематически. Это очень важно, ведь обучение плаванию связано с другими формами работы по физическому воспитанию, а также со всем педагогическим процессом. При систематических занятиях осуществляется последовательность, периодичность занятий. При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, полезна смена видов деятельности, попеременное выполнение упражнений и игр. Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы повторение сочеталось с усвоением нового. Занятия предусматривающие изменение упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута. При систематических занятиях достигаются неплохие результаты в физическом развитии.

– **Наглядность.** Мышление ребенка конкретно, двигательный опыт незначителен, восприятие движений в воде осложнено. Непривычность обстановки возбуждает детей, внимание их рассеивается, плеск воды заглушает голос тренера. В этих условиях различные чувственные образы - зрительные, слуховые, мышечные - в сочетании они создают более полное представление о разучиваемых движениях и способствуют лучшему их усвоению. Большое значение при этом имеет взаимосвязь показа с живым, образным словом – рассказом, объяснением. Также полезны в обучении и наглядные пособия – рисунки, плакаты и буклеты.

– **Доступность.** Следует помнить, что доступность заданий для детей предполагает включение упражнений такой сложности, успешное выполнение которых требует от детей высокой концентрации их физических и духовных сил, приложение волевых усилий.

– **Последовательность и постепенность.** Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений является одним из условий обучения детей. В этом – залог усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения детей к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине. Не следует форсировать разучивание большого количества новых упражнений. 6. Индивидуализация. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена, обеспечивать здоровый образ жизни в спортивном учреждении каждому ребенку с учетом состояния его здоровья, развития, интересов; дифференцировать задания, физические нагрузки, а также приемы педагогического воздействия. 7. Оздоровительная и спортивная направленность. Этот специфический принцип физического воспитания требует средствами физических упражнений укреплять здоровье детей. Физические нагрузки необходимо давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и состоянию здоровья; сочетать двигательную активность с закаливающими процедурами; включать упражнения для повышения гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, развития координационных способностей; повышать двигательную активность,

осуществлять контроль за физическим развитием; обеспечивать рациональный двигательный режим в спортивном учреждении, создавать оптимальные условия для занятий детей. И всегда помнить, что тренер несет ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка.

Кадровое обеспечение образовательного процесса

Квалификация тренера соответствует требованиям профстандарта «Тренер» (утвержденный приказом Минтруда и соц.защиты РФ от 28.03.2019 №191 н).

Занятия в бассейне проводят тренеры Коричко Алексей Викторович, Власов Сергей Игоревич КМС, победитель УРФО Чемпионата первенства округа, чемпион города Нижневартовска.

5. Оценка качества освоения программы

Основными критериями оценки занимающихся являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень овладения техникой разных стилей плавания, отсутствие медицинских противопоказаний.

6. Учебно-методическое обеспечение программы

1. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание. Уч.пособие для СПО под ред. Булгаковой Н.Ж. – Юрайт, 2020
2. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. Уч. Пособие. – М.: Академия, 2008.
3. Плавание. Учебник для вузов под общей редакцией Булгаковой Н.Ж. – Юрайт, 2020.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. – М.: Академия, 2014.

Электронные ресурсы:

<http://plavaem.info/> - Сайт о плавании

<https://www.swim-sport.ru/> - Сайт спортивного плавания, статьи о плавании

Составители программы: Коричко А.В., Власов С.И.