

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ЭКОТЕЛЬ»**

Утверждаю

Генеральный директор

Ю.Е. Хрипкова

Приказ № 84 от 01 / 04 / 2024



**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Нептун» (плавание)**

- Срок реализации программы: 11 месяцев
 - Возраст детей: 6-17 лет

Составил: Ляшок Екатерина Валерьевна, тренер

г. Ногинск

2024 год

Содержание

1.	Общие положения.....	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Педагогическая целесообразность программы	3
1.3.	Цель и задачи программы	4
2.	Календарный учебный график	5
2.1.	План-график распределения программного материала.....	6
3.	Содержание программы.....	6
3.1.	Содержание программы – этап «Начальной подготовки»	7
3.1.1.	Учебный план начальной подготовки	8
3.2.	Содержание программы – этап «Развитие навыков»	9
3.2.1.	Учебный план этапа «Развитие навыков»	9
3.3.	Содержание программы – этап «Совершенствование навыков»	11
3.3.1.	Учебный план этапа «Совершенствование навыков».....	11
3.4.	Формы, способы, методы и средства реализации программы	13
3.5.	Основные принципы организации занятий	14
3.6.	Ожидаемые результаты освоения программы по этапам	16
4.	Организационный раздел	18
4.1.	Методическое обеспечение программы	18
4.2.	Материально-техническое обеспечение программы	18
5.	Список литературы	19

1. Общие положения

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время отмечается увеличение числа детей с различными отклонениями по здоровью, что подчеркивает важность поиска новых методов укрепления психологического и физического здоровья детей, а также повышения их устойчивости к заболеваниям. В этом контексте особое значение приобретает раннее обучение детей плаванию.

Процесс купания, плавания и игр в воде благоприятно влияет на все системы организма. Согласованная работа мышц и органов дыхания, а также горизонтальное положение тела способствуют равномерному кровообращению и улучшают вентиляцию легких. Плавание также способствует развитию глубокого и ритмичного дыхания, а также укреплению костной ткани. Благодаря подъемной силе воды давление на скелет и, особенно, на позвоночник снижается, а активные движения ног в воде в положении без опоры способствуют укреплению стоп и предотвращают развитие плоскостопия. Плавание также оказывает положительное воздействие на нервную систему, улучшает качество сна, аппетит и общий тонус организма.

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 17 лет.

Срок реализации данной программы - 11 месяцев

Форма обучения – очная

Формы проведения занятий – аудиторные

Формы организации образовательной деятельности является занятие, проводимое фронтальным, парными и групповым способами с учетом индивидуальных особенностей детей.

1.2. Педагогическая целесообразность программы

Плавание является выдающимся методом развития и улучшения физических характеристик детей дошкольного и школьного возраста, оказывая

значительное воздействие на их общее здоровье. Это одна из наиболее эффективных форм закаливания и профилактики многих заболеваний.

Занятия плаванием также обладают значительным воспитательным потенциалом. Они создают условия для формирования развитой, целеустремленной, смелой и волевой личности, а также стимулируют интерес детей к различным видам спорта, направляя их на выбор активного образа жизни.

1.3. Цель и задачи программы

Цель:

Содействие оздоровлению и закаливанию детей, обеспечение всесторонней физической подготовки.

Задачи:

Оздоровительные задачи направлены на:

- укрепить здоровье детей и способствовать их гармоничному психофизическому развитию.
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, и повышение работоспособности организма.

Образовательные задачи направлены на:

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства.
- обучение плавательным навыкам и умениям.

Развивающие задачи включают в себя:

- расширение спектра двигательных умений и навыков в водной среде.
- стимулирование творческого самовыражения через игровые действия в воде.

Воспитательные задачи включают в себя:

- воспитание нравственно-волевых качеств, таких как настойчивость, смелость, выдержка и сила воли.
- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию и обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде.

Ожидаемые результаты освоения программы включают:

- укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости.
- расширение адаптивных возможностей организма детей.
- повышение показателей физического развития.
- расширение спектра двигательных умений и навыков в водной среде.
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в водной среде, проявление чувства радости и удовольствия от движения.
- формирование нравственно-волевых качеств у детей.

2. Календарный учебный график

Таблица 1

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	31 июля
Режим работы	Режим работы с 09:00 до 20:00 (в соответствии с утвержденным расписанием)
Наполняемость групп	От 3 до 12 человек
Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю	не более 3-4 занятий
Продолжительность одного занятия	не более 2-х академических часов с 10 минутным перерывом.
Продолжительность учебного года	11 месяцев
Объем часовой нагрузки	не менее 150 занятий
Тестирование учащихся	Промежуточная аттестация: 25-30 ноября, 25-30 марта, 25-30 июня, 25-30 июля,

2.1. План-график распределения программного материала

Таблица 2

Содержание	Кол-во часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
Начальная подготовка	38	14	12	12									
Промежуточная аттестация	3			3									
Всего (начальная подготовка)	41	14	12	15									
Развитие навыков	50				13	12	13	12					
Промежуточная аттестация	3							3					
Всего (развитие навыков)	53				13	12	13	15					
Совершенствование навыков	67								15	20	15	17	
Промежуточная аттестация	5										2	3	
Всего (совершенствование навыков)	72								15	20	17	20	
Всего программа	166	14	12	15	13	12	13	15	15	20	17	20	

3. Содержание программы

Данная программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 17 лет и учитывает разнообразный уровень подготовки участников. В связи с этим, программа будет реализовываться через три основных направления:

Начальная подготовка: на этом этапе акцент будет сделан на освоении основных навыков и привитии у детей интереса к занятиям. Учебная программа будет ориентирована на формирование базовых умений в выбранной области, а также на развитие физических и эмоциональных навыков, необходимых для дальнейшего прогресса.

Развитие навыков: в этой стадии программа будет направлена на расширение и углубление уже приобретенных навыков. Дети будут знакомиться с более сложными техниками и методами, а также развивать свои физические и ментальные способности. Особое внимание будет уделено

индивидуальным потребностям каждого участника, чтобы обеспечить их оптимальное развитие.

На этап «развитие навыков» зачисляются дети, прошедшие необходимую подготовку не менее 3 месяцев на этапе начальной подготовки.

Совершенствование навыков: на этом этапе программа будет направлена на достижение высоких результатов и профессионального мастерства в выбранной области. Участники будут систематически работать над улучшением своих навыков, углублением понимания предметной области и повышением уровня подготовки для достижения выдающихся результатов на соревнованиях или в других формах выступлений.

На этап «совершенствование навыков» зачисляются дети, прошедшие необходимую подготовку не менее 4 месяцев на этапе «развитие навыков».

3.1. Содержание программы – этап «Начальной подготовки»

Адаптация к водной среде:

- ознакомление детей с основными свойствами воды
- обучение детей без страха входить и выходить из воды, а также свободно перемещаться в водном пространстве.
- приобщение детей к навыкам задерживания дыхания на вдохе, осуществления погружений и умения лежать на поверхности воды.

Подготовка к плаванию:

- обучение детей скользить по воде с использованием надувного круга и без него.
- обучить детей выпускать выдох в воду.
- формирование навыков попеременного движения ног в стиле кроль.
- обучение детей плавать легким способом.
- формировать навык горизонтального положения тела в воде.
- учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

3.1.1. Учебный план начальной подготовки

Таблица 3

№	Тема занятий	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1
2	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	1
3	Умывание в воде бассейна. Плескание	1
4	Отработка движения рук в воде	1
5	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	1
6	Передвижения по дну бассейна шагом	1
7	Передвижения по дну бассейна бегом	1
8	Передвижения по дну бассейна прыжками	1
9	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	3
10	Передвижения в воде на руках по дну бассейна	1
11	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	2
12	Опускание лица в воду, стоя на дне	1
13	Открывание глаз в воде, стоя на дне	1
14	Приседания в воде	1
15	Погружения в воду (с опорой)	2
16	Погружения в воду (без опоры)	3
17	Погружения с рассматриванием предметов	1
18	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	3

19	Лежание на груди	2
20	Лежание на спине	2
21	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	2
22	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	2
23	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна	2
24	Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки	2
25	Контрольные занятия	3
	Итого	41

3.2. Содержание программы – этап «Развитие навыков»

Задачи:

- продолжить обучение навыку скольжения на груди и на спине с различными вариантами расположения рук.
- научить детей координировать движения ног с дыханием.
- изучить технику выполнения движений рук в стилях кроль, брасс, и дельфин на груди и на спине.
- обучить детей плавать кролем на груди и на спине с полной координацией движений.
- изучить технику выполнения движений ног в стиле "Дельфин".

3.2.1. Учебный план этапа «Развитие навыков»

Таблица 4

№	Тема занятий	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1
2	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	1
3	Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук	1

Продолжение таблицы 2

4	Плавание на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	3
5	Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	3
6	Игры, связанные с координацией движений рук и ног	2
7	Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	3
8	Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)	3
9	Движения рук на суше в сочетании с дыханием	3
10	Движения рук в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием	3
11	Плавание за счет движений рук	2
12	Плавание облегченными способами в полной координации	2
13	Игры с использованием облегченных способов плавания	2
14	Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)	3
15	Упражнения имитационного характера	3
16	Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)	3
17	Плавание за счет движений рук на груди и спине в сочетании с дыханием	3
18	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	2
19	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	2
20	Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации	5
21	Контрольные занятия	3
	Итого	53

3.3. Содержание программы – этап «Совершенствование навыков»

Задачи

- продолжить совершенствование техники движения ног в плавании кролем на груди и на спине.
- изучить технику движения ног в плавании стилем брасс.
- обучить плаванию в стилях брасс и дельфин с полной координацией движений.
- закрепить и совершенствовать навыки плавания при помощи движений рук с согласованным дыханием во всех стилях.
- укрепить и развить навыки плавания кролем на груди, на спине и в комбинированных стилях с полной координацией движений.
- обучить детей плавать под водой.
- обучить прыжкам в воду с различных возвышенностей и подставок.
- стимулировать интерес к нырянию и обучить правильной технике.
- учить детей расслабляться в воде и осваивать методы отдыха.
- поддерживать у детей свободу выбора предпочтительного стиля плавания и уважать их индивидуальные предпочтения.

3.3.1. Учебный план этапа «Совершенствование навыков»

Таблица 5

№	Тема занятий	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1
2	Совершенствование техники кроль на груди и на спине, включая правильные движения рук и ног, согласование дыхания.	4
3	Обучение движениям рук и ног в стиле брасс, освоение координации движений и правильного дыхания.	4

4	Изучение движений рук и ног в стиле дельфин, совершенствование техники и координации.	2
5	Упражнения с использованием гантелей, плавательных ласт, палочек для улучшения силы и выносливости.	3
6	Тренировки на увеличение выносливости и улучшение дыхательной техники для плавания на большие расстояния.	5
7	Упражнения на улучшение скорости плавания в различных стилях.	4
8	Изучение и совершенствование техники стартов и поворотов на конкурсных дистанциях.	2
9	Упражнения с использованием препятствий для развития ловкости и гибкости в воде.	3
10	Тренировки с утяжелителями для улучшения силы и выносливости.	5
11	Упражнения на улучшение контроля за дыханием и продолжительностью под водой.	3
12	Совершенствование техники плавания на спине, включая правильные движения рук и ног, согласование дыхания.	3
13	Тренировки на совершенствование техники плавания в комбинированных стилях	5
14	Использование плавательных гаджетов, таких как плоты, плотики и т. д., для улучшения техники и выносливости.	2
15	Тренировки на различные дистанции с выполнением определенных заданий (например, изменение темпа, изменение стиля).	4
16	Тренировки в различных условиях (например, сильный поток, волнение) для совершенствования техники и адаптации к различным условиям.	4
17	Участие в тренировках, направленных на подготовку к плавательным соревнованиям различного уровня.	1
18	Изучение и совершенствование техники плавания в открытой воде, такой как море, озера, реки.	2
19	Тренировки на различные дистанции с фиксацией времени для отслеживания прогресса.	5
20	Тренировки с использованием плавательной доски для улучшения техники и силы ног.	2
21	Упражнения, направленные на улучшение техники и выносливости через игровые формы плавания, такие как водное поло или водные игры.	2
22	Контрольные занятия	5
	Итого	72

3.4. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Успешность обучения плаванию практическим навыкам среди детей дошкольного и школьного возраста и степень его оздоровительного воздействия зависят от того, насколько систематически и правильно организованы занятия, соблюдаются меры безопасности и санитарно-гигиенические нормы.

Для детей старшего возраста, учащихся в средней и старшей школе, систематические занятия плаванием имеют особое значение. Они способствуют не только формированию навыков самостоятельного плавания, но и закаливанию организма, укреплению здоровья и развитию физической выносливости.

Организация обучения плаванию в школьном возрасте должна включать в себя разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы, а также обеспечивать рациональный режим занятий и отдыха. Комплекс упражнений, проводимых в бассейне, должен соответствовать индивидуальным потребностям каждого ребенка и предоставлять возможность превзойти текущий уровень умений и навыков.

Таблица 6

Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество в неделю	Количество занятий в год
не более 2-х академических часов с 10 минутным перерывом	не более 4 раз	не более 3-4 занятия	не менее 150 занятий

Наполняемость группы

Этап подготовки	Кол-во человек
Начальная подготовка	не более 12
Развитие навыков	не более 12
Совершенствование навыков	не более 12

3.5. Основные принципы организации занятий

Систематичность: Занятия планируются и проводятся регулярно в соответствии с определенной методикой. Регулярность занятий способствует эффективности обучения.

Доступность и осознанность: создание условий, которые способствуют формированию устойчивого интереса у детей к процессу обучения плаванию. Дети должны осознанно подходить к урокам и воспринимать их как часть активного учебного процесса.

Наглядность: использование методов обучения, которые позволяют детям полноценно визуализировать и понимать изучаемые движения. Наглядные демонстрации и объяснения способствуют более эффективному усвоению материала.

Комплексность и интегрированность: организация уроков плавания как части общей системы физического воспитания и оздоровления. Уроки плавания интегрируются в общую программу физкультурных занятий с учетом их взаимосвязи и влияния на физическое развитие детей.

Личностная ориентация: индивидуальный подход к каждому ученику, учитывающий его уровень подготовки, возрастные особенности и физическое состояние. Программа обучения адаптируется под индивидуальные потребности и возможности каждого ученика.

Сопровождение: систематический мониторинг и поддержка прогресса каждого ученика на протяжении обучения. Педагогический контроль за развитием навыков и оказание помощи в случае необходимости позволяют обеспечить эффективное и комфортное обучение.

Содержание каждого занятия направлено на достижение нескольких целей, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, образуя единую общую цель. Программа занятий разрабатывается с учетом постепенного увеличения сложности заданий и нагрузки, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При повторении упражнений используются задания одного типа, но с различным содержанием. Это позволяет обеспечить многообразие упражнений и подходов к их выполнению, что способствует более глубокому усвоению материала и развитию разносторонних навыков плавания у детей.

Для реализации программы необходимы

- тематический план
- календарно-тематический план
- конспекты занятий
- диагностическая карта
- комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета (на суше)
- комплексы упражнений на формирование навыка правильной осанки
- упражнения на расслабление и образно-игровые.

Формы и методы работы:

- наглядные методы объяснительно-иллюстративного характера и информативно-рецептивный (рассматривание, наблюдение, образец инструктора, показ инструктора);
- репродуктивный (прием повтора, выполнение упражнений на суше);
- словесные методы репродуктивного, частично поискового характера.
- наиболее эффективным приемом обучения детей плаванию является - игровой.

Дети занимаются плаванием в плавках, в резиновых шапочках и, по необходимости, в плавательных очках. Обувь на резиновой подошве (исключая шлепанцы типа «вьетнамки»).

Занятия с детьми по программе проводятся в форме совместной партнёрской работы. Каждое занятие состоит из подготовительной, основной

и заключительной части. Цель подготовительной части занятия - организовать детей, активизировать их внимание, вызвать интерес к занятию.

В основном блоке разучиваются новые упражнения, развивающие выносливость, силу, гибкость, координацию движений, закрепляются навыки основных движений.

И в заключительной части, снижая физическую нагрузку, приводим организм в спокойное состояние, подводим итоги. На всех этапах плавания используются игры, которые помогают детям быстрее научиться плавательным навыкам, развитию таких качеств как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. В работе по плаванию используется индивидуальный подход к детям.

3.6. Ожидаемые результаты освоения программы по этапам

К концу образовательного периода дети должны знать:

- правила поведения на воде;
- значение влияния плавания на организм человека;
- основы закаливания;
- значение прикладного плавания в жизни человека.

К концу образовательного периода дети должны уметь:

Начальная подготовка

- уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами;
- уметь опускать лицо в воду;
- погружаться в воду у опоры и без опоры.
- уметь выполнять лежание на груди в течение 2-4 сек.;
- уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо;
- уметь выполнять движения ногами как при плавании способом «кроль» на груди у опоры.

Развитие навыков

- уметь выполнять многократные выдохи в воду;
- уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом «кроль» на груди (без выноса рук из воды);
- уметь проплыть облегченным способом на груди и на спине 5-7 мин.
- уметь выполнять многократные вдохи и выдохи в воду;
- уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом «кроль» на груди (без выноса рук из воды);
- уметь проплыть облегченным способом на груди и на спине 5-7 мин.;
- погружаться в воду и всплывать на поверхность.

Совершенствование навыков

- владение основными стилями плавания, такими как кроль, брасс, на спине и на груди;
- способность плавать на длинные дистанции без усталости;
- навык правильного дыхания во время плавания, в том числе в ритме с движениями;
- умение выполнять повороты и развороты в бассейне без потери скорости и техники;
- понимание и применение основных правил безопасности при плавании;
- навык выполнения различных упражнений для улучшения техники и силы в плавании;
- способность плавать под водой на некоторое расстояние и выполнять прыжки в воду с различных платформ;

Формы подведения итогов реализации программы

- проведение соревнований по каждому направлению подготовки;
- выдача сертификатов об освоении программы «Нептун»

4. Организационный раздел

4.1. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы по плаванию для детей является ключевым компонентом успешного обучения в бассейне и включает в себя:

- учебные пособия для детей разного возраста и уровня подготовки;
- методические рекомендации и планы занятий, разработанные тренером;
- методические пособия по безопасности на воде и правилам поведения в бассейне или на открытой воде;
- практические руководства и инструкции по проведению тренировок и контролю за выполнением упражнений;
- материалы для оценки прогресса и результатов обучения;
- обучающие игры и упражнения для развития координации и гибкости в воде.

4.2. Материально-техническое обеспечение программы

- бассейн 25 метров в длину и 6 метров в ширину;
- плавательный инвентарь: включает в себя плавательные шарики, плавательные круги, плавательные ласты, плавательные очки, плавательные крылья и другие средства;
- тренажеры и оборудование: различные тренажеры и устройства, такие как эспандеры, плавательные доски, ленты для тренировок, которые помогают развивать силу, выносливость и технику плавания;
- средства безопасности: включают спасательные круги, жилеты спасательные, а также средства для оказания первой помощи, которые должны быть доступны в случае необходимости;
- инструкционные материалы: плакаты с изображениями плавательных стилей и правил безопасности, информационные

брошюры для учащихся и родителей о правильной технике плавания и правилах поведения в бассейне;

- инфраструктура: раздевалки, душевые, туалеты, зоны отдыха для учащихся и их родителей, а также оборудование для хранения личных вещей и средств инвентаря.

5. Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
4. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Спортакадемпредс, 2001. – 80 с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006.
6. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
7. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей [Текст]: [учебное пособие] / Р. Гузман; предисл. П.
8. Моралеса; [пер. с англ. В. М. Боженова]. - Минск: Попурри, 2013. - 286, [1] с.: ил. - ISBN 978-0-7360-6251-0 (англ.). - ISB N 978- 985-15-1812-4 (рус.)
9. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд. перераб, и доп. – Минск: Высш. школа, 1980.
10. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. – М.: Шаг, 1993.
11. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры,

- спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.
12. Козлов, А.В. Технологии спортивной тренировки в ИВС плавания: совершенствование спортивных способов плавания [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 120 с.
 13. Козлов, А.В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов;
 14. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
 15. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
 16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003. – 863 с.
 17. Павлова, Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста [Текст]: метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М.: Физическая культура, 2010. - 47 с.
 18. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. – М., 1993. – 234 с.
 19. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983. – 253 с.
 20. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. –
 21. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
 22. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
 23. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н.Шустина. М.: СААМ, 1995.

Интернет-ресурсы:

24. Всероссийская федерация плавания – www.russwimming.ru
25. Федерация плавания Нижегородской области – www.swim-nn.ru
26. Портал о спортивном плавании – swimming.ru
27. Сайт о плавании – plavaem.info