

Управление образования администрации Кольчугинского района
Владимирской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
10.12.2025 Протокол № 2-пс

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МБУДО
«Спортивная школа»
от 26.12.2025 г. № 228

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юный Пловец»**

Уровень сложности программы: базовый

Возраст обучающихся: 8-11 лет
Срок реализации: 4 месяца

Автор-составитель:
Левчук Л.И. - тренер-
преподаватель по плаванию
Шамолина Е.П. - тренер-
преподаватель по плаванию
Сомова А.В. – тренер-
преподаватель по плаванию
Пляскина С.И.- заместитель
директора по УВР

г. Кольчугино, 2025 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный пловец», модифицированная, разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
3. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
4. Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО);
6. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Примерных требований к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844;
8. Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
9. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
10. Муниципального Положения о проектировании (разработке) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Направленность (профиль) программы - физкультурно-спортивная;

Уровень реализации программы – базовый.

Актуальность программы.

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием всех групп мышц.

В плавании существуют 4 способа рациональных движений (техника): кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Каждый способ на соревнованиях представляется отдельной программой.

Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

Актуальность программы объясняется необходимостью формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни,

созданию условий для достижения спортивных результатов. В процессе реализации программы учащиеся должны овладеть всеми способами спортивного плавания.

Отличительные особенности программы

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков.

Предлагаемая программа:

- способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость;
- оказывает оздоровительное воздействие на детский организм. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.
- способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию координации движений, своевременному формированию «мышечного корсета», предупреждая искривления позвоночника, снижению возбудимости и раздражительности;
- создает условия для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и как следствие, роста спортивного результата.

Программа направлена на развитие самостоятельной деятельности учащихся, познавательного процесса у младших школьников, формирование знаний, умений и навыков.

Педагогическая целесообразность - в использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально. Развивать личностные качества, способствовать формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, друг к другу, развивать познавательную сферу, и способствовать повышению двигательной активности детей, сформировать знания и умения выполнять простые плавательные упражнения в воде.

Значимость программы для муниципалитета:

- образовательная программа специально разработана в целях сопровождения социально-экономического развития муниципалитета;
- образовательная программа специально разработана в целях сохранения традиций и/или формирования патриотического самосознания детей.

Адресат программы - рассчитана на обучающихся в возрасте от 8 до 11 лет, прошедших обучение плаванию. Набор производится из детей, прошедших подготовку по программе «Начальное обучение плаванию». Наполняемость группы составляет 15-25 человек.

Объем программы:

Количество часов – 45.

Форма обучения – очная.

Формы реализации образовательного процесса – традиционная

Организационные форма обучения – используются групповые занятия, соревнования.

Срок освоения программы – 15 недель.

Режим занятий - занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность 1 часа тренировочного занятия - 45 минут (академический час).

Цель и задачи программы:

Целью программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, укрепление здоровья учащихся, двигательных

умений и навыков, повышение физической подготовленности детей, оздоровление и закаливание организма, отбор талантливых детей в группы начальной подготовки для специализации в виде спорта - Плавание.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях;
- Сформировать знания об основах физкультурной деятельности;
- Обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучить основам плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом, старту из «воды», с тумбочки и простым поворотам;
- Сформировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствовать всестороннее физическое развитие: силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формировать и совершенствовать двигательную активность учащихся;
- Развивать быстроту реакции, в быстро изменяющихся условиях;
- Развивать инициативу и творчество учащихся;
- Развивать умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно совершенствовать приобретенные навыки;
- Обучать новым движениям с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитать и развивать силу воли, стремление к победе;
- Воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	1.Теоретическая подготовка Введение в образовательную программу «Юный пловец».	1	1	1	теоретические занятия, устный опрос
2.	Плавательная подготовка	34	0,5	34,5	Практическое задание
2.1	Изучение техники способов плавания	28		28	Практическое задание
2.2	Изучение стартов и поворотов	3		3	Практическое задание
2.3	Игры на воде	3		3	Практическое задание
3.	Физическая подготовка	8	0,5	8,5	Выполнение

					упражнений
4.	Соревнования и контрольные испытания	2		2	Контрольные нормативы
	ИТОГО:	45	1	44	

Содержание учебного плана:

№ п/п	Виды учебных занятий, форма аттестации	Содержание	Количество часов
Теоретическая подготовка			
1. Теоретическая подготовка: Введение в программу. На протяжении всего обучения.	Беседа, опрос	Теория: Основы безопасности на воде, правила поведения в бассейне, техника безопасности, в том числе ознакомление с правилами дорожного движения. Знакомство учащихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе. Понятие о виде спорта – плавание, сведения о влиянии занятий плавания на организм человека, как закаляющего организм фактора, как прикладного вида спорта, значение воды как естественной силы природы. Понятие о личной гигиене, о гигиене одежды и обуви. Практика: Закрепление правил техники безопасности. Игры на внимание.	1 час
2. Плавательная подготовка			
2.1. Изучение техники способов плавания	Беседа практическое задание	Теория: Техника упражнений. Теоретические знания по выполнению упражнений. Основные понятия о дыхании в плавании. Практика: Упражнения на лежание и скольжение на воде. Упражнения для освоения техники способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй). Упражнения для освоения дыхания при проплывании спортивными способами.	30 часов
2.2. Изучение стартов и поворотов	Беседа, практическое задание,	Теория: Основные стартовые положения, виды поворотов Практика: Упражнения для разучивания прыжков в воду. Упражнения для разучивания поворотов.	3 часа
2.3. Игры – 3 часа	Беседа, практическое задание	Теория: Правила игр, задачи. Техника безопасности во время игр. Практика: Игры для развития дыхательных навыков. Игры для разучивания погружения	

		в воду. Игры со скольжением. Игры для изучения элементов плавания.	
3. Физическая подготовка	Беседа, практическое задание	Общая физическая подготовка (на суше): общеразвивающие упражнения, легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; гимнастические упражнения, подвижные игры.	9 часов
4. Соревнования и контрольные испытания	Практическое задание	Правила соревнований. Правила выполнения старта. Правила выполнения поворота. Практика: Участия в соревнованиях. Проплывание дистанции 50 метров своим стилем, 100 метров - комплексное плавание.	2 часа
ВСЕГО часов			48

Планируемые результаты

Воспитательные:

- активное общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Развивающие:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

Обучающие:*В области физической культуры:*

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий;
- взаимодействовать со сверстниками во время проведения занятий и соревнований.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

2. Комплекс организационно-педагогических условий**Календарный учебный график**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

- Срок реализации программы - 4 месяца.
- Начало занятий - 12 января 2026
- Окончание занятий – 16 мая 2026
- Количество учебных недель – 16
- Количество учебных часов на группу – 48
- Количество учебных часов на группу в неделю - 3 часа
- Количество учебных часов на 1 занятие – 45 минут (академический час).

Календарный учебный график

№	Название раздела, темы	Всего часов	теория	Дата проведения (число, месяц, год)	Форма контроля
	Вводное занятие. Теория: инструктаж по технике безопасности в воде, в раздевалках, в душе; правила поведения во время занятий на воде и в сухом зале. Понятие о виде спорта – плавание, сведения о влиянии занятий плавания на организм человека. Основы техники безопасности, понятия о личной гигиене, предупреждение	2	0,15		Беседа, опрос

	травматизма. Влияние физических упражнений на организм человека. Плавательная подготовка: знакомство с водой, ее свойствами.				
	Закрепить правила поведения в бассейне во время занятий на воде и в зале. Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди	2			Практическое занятие
	Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди. Свободное плавание с элементами ранее разученного материала.	3			Практическое занятие
	Совершенствовать согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди. Прыжки в воду, старты на спине и на груди.	3			Практическое занятие
	Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине.	2			Практическое занятие
	Закрепить согласованную работу рук и ног на спине.	2			Практическое занятие
	Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине. Прыжки в воду, старты на спине и на груди.	3	0,15		Практическое занятие
	Свободное плавание с элементами пройденного материала.	1			Практическое занятие
	Совершенствовать скольжение на груди, на спине, на боку. Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине. Игры	2			Беседа, опрос, практическое занятие
	Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине. Старты на спине, разучивание поворотов на груди.	2			Практическое занятие
	Свободное плавание с элементами разученного	1			Практическое занятие

	материала.				
	Совершенствование согласованную работу рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине. Обучение- ноги баттерфляй с плавательной доской.	2			Практическое занятие
	Закрепить умение плавать кролем на груди и на спине с работой рук и ног. Закрепить ноги баттерфляй на груди и на спине с плавательной доской.	1			Практическое занятие
	Совершенствовать умение плавать кролем на груди и на спине с работой рук и ног. Закрепить ноги баттерфляй на груди и на спине с плавательной доской. Игра	2			Практическое занятие
	Учить работе рук способом баттерфляй. Совершенствовать кроль на груди и на спине.	2			Практическое занятие
	Закрепить работу рук способом баттерфляй на груди. Закрепить работу ног способом баттерфляем на груди и на спине. Совершенствовать кроль на груди и на спине.	2			Практическое занятие
	Закрепить работу рук в способе баттерфляй. Учить согласованной работе рук и ног в способе баттерфляй. Совершенствование кроль на спине с поворотом.	3			Практическое занятие
	Свободное плавание с элементами пройденного материала.	2			Практическое занятие
	Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй. Совершенствование -кроль с поворотом.	3	0,15		Практическое занятие
	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук	2			Практическое занятие
	Совершенствовать работу рук способом брасс у	2			Практическое занятие

	неподвижной опоры. Совершенствовать технику плавания на спине с поворотом.				
	Продолжать учить работе рук способом брасс в движении. Учить работе ног способом брасс у неподвижной опоры и с доской.	2			Практическое занятие
	Учить согласованной работе рук с вдохом и выдохом в воду.	2			Практическое занятие
	Закрепить работу рук способом брасс в движении. Закрепить согласованную работу рук со вдохом и выдохом в воду.	1			Практическое занятие
	Эстафетное плавание. Игры, прыжки в воду.	1			Практическое занятие, тестирование
	Продолжать закреплять работу рук способом брасс с буйком. Учить работе ног способом брасс с плавательной доской.	2			Практическое занятие
	Совершенствовать работу рук способом брасс с буйком. Закреплять работу ног способом брасс с плавательной доской. Элементы прикладного плавания	1			Практическое занятие
	Учить поворот в способе брасс. Совершенствовать работу рук и ног в способе брасс, совершенствовать работу ног в способе брасс. Игра. Старты, повороты.	1			Практическое занятие
	Свободное плавание с элементами ранее разученного материала	1			Практическое занятие
	Продолжать совершенствование согласованной работы рук и ног в способе брасс. Совершенствовать работу рук и ног в способе баттерфляй.	1			Практическое занятие
	Проплавание дистанции способом кроль на груди и кроль на спине 50 м. Старты,	1			Тестирование

	повороты.				
	Закреплять согласованную работу рук и ног в способе брасс.	1			Практическое занятие
	Свободное плавание с элементами пройденного материала.	1			Тестирование
	Разучить комплексное плавание (повороты)	2	0,15		Практическое занятие
	Совершенствовать комплексное плавание (смена стилей)	1			Практическое занятие
	Закрепить комплексное плавание (старты, повороты).	2			Практическое занятие
	Совершенствование поворотов кроль-кроль, спина-спина, брасс-брасс, дельфин-дельфин, баттерфляй- спина, спина-брасс, брасс-кроль.	1			Практическое занятие
	Свободное плавание	1			Практическое занятие
	Участие в соревнованиях, контрольные испытания	2			Выполнение контрольных нормативов
ИТОГО:		47	1		

Условия реализации программы

Спортивная форма:

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь).
- для воды – плавательные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце, обувь для бассейна, плавки, купальник, шапочка, очки).

Спортивные сооружения:

- спортивный зал, ванна бассейна (длина 25 метров, 6 дорожек).

Техническое оснащение:

- настенный секундомер – 1 шт;
- табло и звуковой сигнал для подачи старта- 1шт;
- музыкальный центр- 1 шт;
- фотоаппарат- 1 шт;
- видеокамера- 1шт.

Материально-техническое оснащение.

Для зала:

- гимнастические маты для упражнений- 8 шт;
- фитболы-8 шт.;
- гантели по 0,5 кг.- 10 пар;
- гантели по 1,0 кг.- 10пар;
- скакалки- 25 шт;
- шведская стенка- 4;
- гимнастические скамейки- 4 шт;
- резины для рук- 25 шт;

- пьедестал почета- 1 компл.

Для воды:

- плавательные доски- 25 шт;
- колобашки- 25 шт;
- лопатки различных видов- 25 пар;
- ласты различных видов- 10 пар;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров- 25 шт;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров- 25 шт.

Кадровое обеспечение - тренеры-преподаватели, организующие образовательный процесс имеют высшее профессиональное образование.

Учебно – методическое обеспечение

Методы обучения

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (иллюстрации, наблюдение, показ и др.);
- практический;
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа обучающихся;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий;
- совместно-индивидуальный – каждый делает свою работу самостоятельно и лишь на завершающем этапе она становится частью общей композиции;
- совместно-последовательный – результат действия выполненного одним участником процесса становится предметом деятельности другого (конвейер);
- совместно-взаимодействующий – итог последовательного выполнения обособленных действий разных детей, это плод коллективного творчества, совместного планирования, активного взаимодействия на всех этапах работы. В этих условиях от каждого требуется инициатива и в то же время готовность и способность согласовывать свои идеи и действия с общими задачами.

Методические материалы

Формы занятий:

- групповая форма занятий – теоретическая, практическая, комбинированная. Комбинированная форма используется чаще и включает:

Теоретическую часть:

- ✓ беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций

Практическую часть:

- ✓ общая физическая подготовка;
- ✓ занятия оздоровительной и обучающей направленности;
- ✓ эстафеты, игры, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Занятия позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди обучающихся;

- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях плаванием;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой и плаванием, в частности.

Формы контроля и оценочные материалы

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: вводная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая аттестация.

Входная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью выявления у учащихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела и фиксируется в журнале.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного периода в форме соревнований, проплывания дистанции 50 м вольным стилем, 50 м на спине, 50 м брасом. Результаты обучения, на основе которых выявляется уровень усвоения программного материала за учебный год фиксируются в протоколе проведения контрольных испытаний.

Критерии оценки предметных результатов:

Основными критериями оценки являются:

- ~ регулярность посещения занятий;
- ~ положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- ~ уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;
- ~ выполнение контрольно-переводных нормативов.

Оценка знаний, умений и навыков по разделам программы на занятии осуществляется по балльной системе:

Оптимальный уровень (5 баллов) - высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, полное усвоение теоретического и практического материала, выполнение нормативов.

Допустимый уровень (4 балла) - средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес, усвоение теоретического и практического материала с частичной помощью педагога, выполнение нормативов.

Критический уровень (3 балла) - темп учебной деятельности ниже среднего, частичное усвоение теоретического и практического материала, через показ педагога, не выполнение нормативов.

Оценка знаний, умений и навыков по предметным результатам определяется с помощью выполнения физических упражнений в зале и на воде. Результат оценивается с помощью секундомера, рулетки.

Учащиеся, успешно освоившие данную программу, могут продолжить обучение плаванию по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание» без предварительного отбора. Группы рекомендуется комплектовать примерно равного уровня подготовленности.

Список литературы.

Литература для тренеров-преподавателей:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1999. 400 с.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М.: Физкультура и спорт, 2000. 76 с.
3. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-пресс, 2003. 367 с.
4. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. А.В.Козлова. М., 1993. 65 с.

5. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. 493 с.
6. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-пресс, 2003. 367 с.
7. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. М.: Физкультура и спорт, 1986. 80 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М.: Астрель, 2003. 863 с.

Литература для учащихся:

1. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин. М.:Аванта+, 2001. 624с.ил.
2. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, «Советский спорт» Москва 2006г. 102 с.
3. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, Москва 2003 г. 80 с.
4. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006. 48 с.