

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОЛИМП»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ФРЯЗИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

Принята  
на тренерском совете  
МБУ ДО «СШОР «Олимп»  
« 03 » 02 2026г.



Утверждаю  
Директор МБУ ДО «СШОР «Олимп»  
Е.О. Железняк  
« 03 » 02 2026г.

**ПРОГРАММА**  
**спортивно-оздоровительной работы**  
**по развитию физической культуры и спорта**  
**среди различных групп населения по виду спорта плавание**

Срок реализации программы: 1 год.

Разработчик программы:  
Тренер - преподаватель по плаванию Стасевич С.С.

г.о. Фрязино  
2026 г.

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Нормативная часть.....	4
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание программы.....	10
4. Воспитательная работа.....	14
5. Психологическая подготовка.....	15
6. Техническая подготовка.....	16
7. Тактическая подготовка.....	19
8. Восстановительные средства и мероприятия.....	20
9. Список литературы.....	21

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана для платных групп МБУ ДО «СШОР «Олимп» городского округа Фрязино» по виду спорта плавание. Особенностью данной программы является вариативное содержание тренировочного процесса, формирование и развитие личностного потенциала каждого занимающегося с учётом индивидуальных способностей.

Направленность программы спортивно-оздоровительная.

Умение плавать имеет огромное значение для жизни каждого человека. В России ежегодно, согласно статистике, погибает на воде около 25 тыс. человек. Более половины гибнущих на воде – люди, не умеющие плавать и нарушающие правила поведения на воде. Каждый не умеющий плавать, оказавшись на берегу водоема или в воде, подвергает опасности свою жизнь.

Плавание в бассейне укрепляет здоровье, является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и доставляет огромное удовольствие. Плавание доступно всем, в том числе физически ослабленным учащимся.

Занятия плаванием дают тот необходимый оптимальный рацион действий и физической нагрузки, при котором каждый ребенок растет ловким, сильным, умелым, способным раскрыть физические возможности, заложенные в нем природой, содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ. Данная программа является основным документом, которым руководствуются тренеры для построения тренировочного процесса с детьми дошкольного возраста и младшего школьного возраста по спортивно-оздоровительной работе. Программа составлена с учетом потребностей и возможностей детей дошкольного и младшего школьного возрастов. При составлении данной программы учитываются современные подходы к физическому, психологическому и социальному развитию детей.

Программа направлена на физическое воспитание детей, общее укрепление организма. В соответствии с представленной программой дети имеют возможность развивать свои физические качества через игру, демонстрировать те или иные способности, необходимые для последующей спортивной ориентации. Занятия по программе позволяют скорректировать осанку, повысить тонус мышц, способствуют профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

### **Актуальность и новизна программы**

В настоящее время актуальность задачи оздоровления подрастающего поколения ни у кого не вызывает сомнений. Состояние здоровья наших детей вызывает серьезную озабоченность у специалистов – врачей, физиологов, педагогов.

Плавание – второй после бега на лыжах вид спорта, который тренирует все основные группы мышц. Оно считается, пожалуй, единственным видом спорта, лечебное воздействие которого отмечается многими специалистами. Во время занятий плаванием осуществляется профилактика и исправление осанки, развивается дыхательный аппарат и мышечная система, укрепляется костная ткань (недаром после травм и при проблемах с позвоночником рекомендуют восстанавливаться в воде). Даже если минуту постоять в воде температурой +20 градусов, в крови повышается уровень гемоглобина. А плавание в холодной воде увеличивает выработку половых гормонов, улучшает кровообращение (в том числе мозговое), замедляет процессы клеточного старения.

Плавание благотворно влияет на основные показатели физического развития человека:

- рост, вес
- является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия
- укрепления сердечно-сосудистой и нервной системы
- развития дыхательного аппарата и мышечной системы
- содействует росту и укреплению костной ткани оно полезно как для взрослых, так и для детей.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит, благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Занятия плаванием способствуют укреплению тонуса и повышению силы дыхательных мышц, благотворно влияют на кровообращение и усиливают вентиляцию легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие человека, но и на формирование его личности. Не всем общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, опасаясь глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание плавания, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями занимающегося. Поэтому плавание является одним из наиболее действенных средств гармонического физического развития детей.

Плавание доступно всем, в том числе физически ослабленным детям.

### **Цель программы**

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности ребенка. Слагаемыми физической культуры является:

- крепкое здоровье;
- оптимальный уровень двигательных способностей;
- знания и навыки в области физической культуры;

- мотивы и освоение способов (умений) осуществляющих физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья и закаливание;
- улучшение физического развития и устранение его недостатков;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение основами техники спортивных способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.
- формирование знаний о личной гигиене и режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижным играм;
- воспитание морально-этических качеств: воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, навыков культурного и общественного поведения.

Данная программа разработана и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 78 часов (39 учебных недель по 2 часа в неделю).

Программа предусматривает теоретическую, специальную, физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку юных пловцов, сдачу контрольных нормативов.

### **Результаты программы**

- отбор перспективных юных спортсменов для зачисления в группы начальной подготовки спортивной школы;
- укрепление здоровья занимающихся;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков.

### **Условия реализации программы**

Занятия по Программе осуществляется в абонементных группах МБУ ДО «СШОР «Олимп» городского округа Фрязино».

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 17 лет.

Срок реализации программы составляет 1 год.

Набор детей происходит без предварительных требований по их физической подготовленности, при наличии справки от врача-педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом (вид спорта плавание).

Исходя из возраста и физиологических особенностей детей младшего школьного возраста занимающихся, занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах. Один академический час соответствует 45 минутам (согласно Сан Пин 2.4.4.3172-14).

Минимальная наполняемость спортивно-оздоровительной группы -15 человек

Максимальный состав группы -25 человек.

Формы подведения итогов реализации программы – сдача контрольных нормативов (промежуточная аттестация).

Перевод занимающихся на следующий период подготовки при реализации Программы (группы начальной подготовки) осуществляется на основании промежуточной аттестации (контрольно-переводных нормативов) и с учётом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, а так же решением тренерского совета МБУ ДО «СШОР «Олимп» городского округа Фрязино» и наличием свободных бюджетных мест. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения теоритических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний.

### **Формы и методы проведения занятий**

На занятиях с детьми используется игровая форма обучения, которая помогает ребенку легко освоить предлагаемые физические упражнения, не испытывая при этом психологического давления.

Используются разнообразные формы организации деятельности занимающихся:

- групповая форма;
- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- самостоятельная работа;
- участие в соревнованиях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Методы проведения занятий и обучения:

- **Словесные:**

- беседа,
- рассказ,
- объяснение;

- **Наглядные:**

- видеоматериалы,
- наглядные пособия,
- примеры;

- **Практические:**

- равномерный,
- переменный,
- интервальный,
- повторный,
- игровой,
- соревновательный (контрольный).

Методическими принципами, которыми необходимо руководствоваться на занятиях, являются принципы: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Общим правилом при обучении всем спортивным способам плавания является методическая последовательность: «движения ногами – движение руками – полная координация движений – дыхание» это принципиальная последовательность не исключает, однако, одновременного изучения дыхания и движения рук и ног.

Изучение каждого движения начинается с его показа. Показ помогает учащемуся лучше понять структуру и ритм разучиваемых движений. Учащийся получает первое зрительное представление о движении, и стремиться его воспроизвести.

Однако полное представление о движении получит только после того, как сам выполнит его, ощутив влияние воды. Благодаря постоянному повторению упражнений закрепляется чередование напряжений и расслаблений мышц и в результате движения пловца становятся более экономичными.

### **Ожидаемые результаты и способы их определения**

Физическая подготовка пловца ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации. По окончании тренировочного года у детей должны улучшиться показатели физической подготовленности, такие как скорость, координация, гибкость, выносливость, сила. Кроме того, у детей должен сформироваться устойчивый интерес к занятиям спортом.

Занимающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, продемонстрировать владение навыками, которые предусмотрены в данной программе. Кроме того, занимающиеся должны знать основы техники безопасности при проведении занятий, правила поведения в спортивных залах и на воде, основы личной гигиены, иметь начальные представления о самообследовании и самоконтроле во время занятий.

При успешном освоении программы и наличии определённого набора качеств, необходимых для занятий плаванием, перспективные дети могут быть зачислены в группы начальной подготовки, предусмотренные для дальнейшего совершенствования в данном виде спорта.

Для определения результатов освоения программы используются контрольные нормативы по общей физической подготовке, проводятся устные опросы занимающихся.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Примерный план тренировочных занятий для платных групп

Таблица 1

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов	
		2 час/нед	
		8 зан/мес	
1	Теоретическая подготовка.	2	
2	Общефизическая подготовка	29	
3	Специальная физическая подготовка	15	
4	Подвижные игры	10	
5	Техническая, тактическая подготовка	15	
6	Психологическая подготовка	5	
7	Контрольные нормативы	2	
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>78</b>	

Формы подведения итогов освоения Программы проводятся в виде открытых соревнований с приглашением родителей (законных представителей) занимающихся. Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

### **Примерное годовое планирование программного материала**

Таблица 2

Содержание занятий	Общее кол-во часов	Кол-во учебных часов по месяцам								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
Теоретическая подготовка	2	1								1
Общая физическая подготовка	29	3	4	3	3	3	3	3	4	3
Специальная физическая подготовка	15	1	2	2	2	1	2	2	2	1
Подвижные игры	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническая, тактическая подготовка	15	1	1	2	2	2	2	2	2	1
Психологическая подготовка	6	1	1	1		1		1		1
Контрольные нормативы	2				1					1
<b>Всего часов (год/месяц)</b>	<b>78</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>

### Комплектование групп

Таблица 3

Группы	Объем тренировочной работы (час/нед)	Объем тренировочной работы (зан/мес)	Мин. количество занимающихся (чел. в группе)	Мах. количество занимающихся (чел. в группе)
Абонементные группы	2	8	15	25

**Основными критериями оценки занимающихся в абонементных группах являются:**

- регулярность посещения;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения теоритических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний.

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Таблица 4

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост	+					+	+	+	+		
Мышечная масса		+	+			+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			

Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)			+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+	+			
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

### Виды и формы контроля:

#### Педагогический контроль (контрольно-переводные испытания)

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят, главным образом, контролирующий характер. В СОГ возраст занимающихся от 7 лет и старше. В них могут заниматься, как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Ниже в таблице №5 представлены нормативы, которые являются ориентировочными исходными величинами. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний, гигиена и самоконтроль, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование проводится по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы. Для объективной оценки результатов работы за тренировочный год при наборе учащиеся сдают несколько тестов. В конце учебного года (апрель-май) сдается итоговое тестирование. Оценка работы считается положительной, если в 70 % тестовых заданий произошли улучшения. В группах, которые на начало учебного года не умели плавать, зачетом по плавательной подготовке является умение проплыть 25 метров кролем на груди и 25 м кролем на спине, выполнить стартовый прыжок. В «плавающих» группах отслеживается улучшение время на различных дистанциях, различными способами плавания.

Таблица 5

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3*10м; с	9,5	10
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	6	6
Плавание с помощью одних ног	+	+
Плавание в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+

Проплывание: а) 25 м избранным способом б) 50 м избранным способом в) 100 м избранным способом или другая техническая программа	+	+
---	---	---

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

### **Врачебный контроль**

Зачисление в СШ на обучение плаванию проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану.

Физкультурно-спортивные организации в рамках спортивной подготовки осуществляют медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов, несут ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивают восстановительные и реабилитационные мероприятия.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

#### **Темы:**

#### **1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.**

История зарождения спортивного плавания. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы.

#### **2. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.**

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

#### **3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.**

Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

#### **4. Влияние физических упражнений на организм человека**

Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечнососудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Оздоровительно-реабилитационное и кондиционное плавание.

#### **5. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.**

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

#### **6. Морально-волевая подготовка.**

Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к тренировочным заданиям. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях.

#### **7. Основы техники плавания и методики тренировки.**

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

#### **8. Правила, организация и проведение соревнований.**

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождению дистанции, стартов и поворотов.

#### **9. Спортивный инвентарь и оборудование.**

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

#### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

ОФП направлена главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков, всестороннее развитие организма ребенка, быстрое и качественное освоение навыков плавания и решает следующие задачи:

1. Повышение уровня общего физического развития занимающихся и создание функциональной базы для совершенствования физических качеств ребенка (координации движений, силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, подвижности в суставах).
2. Укрепление здоровья, закаливание.
3. Подготовка и сдача контрольных нормативов и норм ГТО.

На суше используются следующие главные средства:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, беговые и прыжковые упражнения, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности в чередовании с ходьбой до 30 минут);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

В воде в процессе занятий по ОФП используются следующие упражнения: плавание различными методами с помощью движений лишь рук, лишь ног и в полной координации движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасения утопающих, подвижные игры в воде, водное поло, аквааэробика.

#### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

СФП планируется на базе общей физической подготовки и практически является ее специализированным продолжением. СФП ориентирована на развитие и улучшение особых физических свойств пловца и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мускул, несущих нагрузку при плавании избранным способом.
  2. Развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов.
- СФП проводится на суше и в воде.

### ***Воспитание физических качеств у пловцов в процессе тренировки:***

#### ***1. Развитие выносливости***

Выносливость – это способность противостоять человеку в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Уровень выносливости можно оценить, сравнивая характеристики скорости плавания на маленьких и более длинных дистанциях. Из двух пловцов, имеющих однообразные результаты в плавании на 100 м, более выносливым будет тот, у кого лучше результаты на дистанции 200 м.

В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость.

Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости.

Специальная выносливость характеризуется длительной работоспособностью при выполнении определенной работы специфических физических упражнений и разделяется на силовую и скоростную:

Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений и предусматривается как в ОФП, так и в СФП.

Скоростная выносливость – это способность пловца проплыть основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат.

Для развития выносливости применяются упражнения, как на суше, так и в воде.

*На суше* развитие и поддержание уровня общей выносливости проводятся с внедрением всех видов бега, ходьбы, туристических походов, езды на велосипеде, работы с резиновыми амортизаторами, скользящими наклонными скамейками, тележками, упражнений на тренажерах с небольшими отягощениями при продолжительности их выполнения до 10-15 мин.

*В воде* общая выносливость воспитывается и поддерживается плаванием различными способами с помощью движений только рук, только ног и в полной координации движений, комплексным плаванием, плаванием на задержке дыхания. Применяется 5 зон тренировочных нагрузок.

#### ***2. Развитие специальной силы***

Сила, как физическое качество, представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц.

К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной, статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые, как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 секунд;
- силовая выносливость, определяемая, как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4-х минут.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей. Тренировки проводятся интервальными, повторно-интервальными и повторными методами. Для развития силы используются упражнения:

*На суше:* общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); скользящие наклонные скамейки; передвигающиеся тележки; прыжковые тумбы с разным уровнем высоты; прыжки; метания; упражнения с использованием шведской стенки и перекладины.

*В воде:* лопатки; ласты; плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат; гидротормоза различного вида; плавание на привязи; плавание с различными тормозными устройствами (доски, колобашки); выполнение стартов и прыжков в воду.

### **3. Развитие гибкости**

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Уровень гибкости зависит от подвижности в суставах, определяемой эластичностью мускул, сухожилий и связок. Отменная подвижность в суставах позволяет спортсмену овладеть эффективной техникой и делать в воде качественные и экономные движения.

Гибкость подразделяется на активную и пассивную:

- активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений;
- в пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.).

*На суше:* медленные движения с максимальной амплитудой; разные маховые движения с постепенным увеличением амплитуды; статические напряжения с сохранением позы; пружинящие движения с увеличением.

Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплекс специальной гимнастики пловца, составленный с учетом избранного способа плавания.

*В воде:* гибкость пловца развивается и поддерживается плаванием различными способами с акцентом на выполнении определенных элементов движений с максимальной амплитудой.

### **4. Развитие быстроты**

Быстрота (скорость) – это комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющего выполнять двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные качества пловца проявляются в виде быстроты выполнения элементов техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движения пловца. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным видам относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Быстрота в значительной мере зависит от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

*На суше:* подвижные игры, бег с ускорениями, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, прыжки под команду и т.д.

*В воде:* прыжки, старты, повороты, приемы спасения тонущих, подвижные игры, водное поло, упражнения с проплыванием отрезков до 25 метров в максимальном темпе, эстафеты.

### **5. Развитие ловкости и координации**

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям и отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, позволяющего провести его изолированную оценку.

*На суше:* подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол); упражнения из других видов спорта, элементы гимнастики, элементы акробатики – кувырки, стойки, перекаты и т.д.

*В воде:* водное поло; аквааэробика; плавание отрезков с заданным произвольным изменением темпа и скорости; использование гребковых движений из синхронного плавания; плавание поперек бассейна через разделительные дорожки и т.д.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. С первых дней занятий тренер должен уделять внимание нравственному воспитанию детей, положительному воздействию спорта. Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. С юными спортсменами следует регулярно проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены – чемпионы мира и Олимпийских игр», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на

спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствует интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения пловцов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на следующий этап подготовки.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей с духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Главная задача психологической подготовки на спортивно–оздоровительном этапе – формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность, уважение к тренеру, требовательность к себе), определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к

качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Правильно организованная психологическая подготовка позволяет успешно решать задачи учебно-тренировочного процесса и достигать высоких спортивных результатов.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка обеспечивает освоение спортсменом правильной техники плавания, старта и поворотов, что позволяет ему выполнять движения пловца эффективно и экономно.

В плавании выделяют общую и специальную техническую подготовку. В основе общей технической подготовки пловца лежат координационные способности, развиваемые в процессе работы по овладению широким спектром разнообразных двигательных действий, используемых в тренировке (сложные в координационном отношении общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы синхронного плавания, водное поло и др.). Поэтому для общей технической подготовки большое значение имеют критерии объема и разносторонности применяемых двигательных действий.

Специальная техническая подготовка пловца определяется уровнем овладения техникой соревновательных действий и упражнений по ее совершенствованию.

В настоящее время для всех спортивных способов плавания определились основы правильной техники движений, которым обучают спортсменов, с учетом их индивидуальных особенностей.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движение ногами, 4) движение руками, 5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше проводится в общих чертах (без отработки деталей), поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
2. изучение движений в воде с неподвижной опорой (бортик бассейна);
3. изучение движений в воде с подвижной опорой (плавательные доски, колобашки);
4. изучение движений в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разучиваемых элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке: 1) движение ногами с дыханием, 2) движение руками с дыханием, 3) движение ногами и руками

с дыханием, 4) плавание в полной координации. Несмотря на изучение техники плавания по частям, необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом, насколько позволяет уровень подготовки занимающихся.

***Общие основы правильной техники плавания способом кроль на груди:***

- тело пловца находится в хорошо обтекаемом, почти прямом, положении, в состоянии устойчивого динамического равновесия;
- повороты плеч, относительно продольной оси тела, сопровождаются усилением окончания гребка при активном включении мышц туловища;
- кисть руки входит в воду примерно против одноименного плеча;
- ладонь сразу захватывает воду, и гребок начинается при положении локтя выше кисти. В середине гребка кисть проходит примерно под средней линией тела;
- весь гребок выполняется с нарастающим усилием, что должно обеспечить сохранение более постоянной внутрицикловой скорости во всех фазах гребка;
- вдох делается в конце гребка рукой или при движении ее над водой. Голова при вдохе и выдохе поворачивается синхронно с поворотами плеч, что не отвлекает пловца от непрерывного выполнения гребков;
- дыхание выполняется без лишнего напряжения мышц (без натуживания);
- ноги незначительно сгибаются в тазобедренных суставах. Согласование движений рук, ног и дыхания обеспечивает достижение наибольшей скорости и подчиняется ведущему фактору – непрерывным гребкам руками.

***Общие основы правильной техники плавания способом кроль на спине:***

- тело пловца находится у поверхности воды в горизонтальном, хорошо обтекаемом положении, в состоянии устойчивого динамического равновесия, голова опущена затылком в воду;
- руки вкладываются в воду примерно на ширине плеч. Гребок начинается со сгибания руки в локтевом суставе, при этом ладонь находится у поверхности воды. Весь гребок выполняется с непрерывным усилием, чтобы избежать снижения скорости пловца на середине гребка;
- плечи поворачиваются относительно продольной оси тела, что упрощает выход руки из воды после окончания гребка;
- рука проносится по воздуху вперед почти прямая;
- согласование движений рук и ног шестиударное;
- вдох выполняется через рот во время гребка одной из рук, выдох – через рот и нос так, чтобы в нос не попала вода.

***Общие основы правильной техники плавания способом баттерфляй (дельфин):***

- захлестывающее движение телом выполняется так, что плечи спортсмена почти не погружаются в воду;
- руки опускаются в воду примерно на ширине плеч, после чего кисти немного расходятся в стороны, а затем приближаются к средней линии тела. В первой половине гребка ладони и предплечья при высоком положении локтей активно захватывают воду;
- весь гребок выполняется единым движением от начала и до конца без задержки движения рук;
- небольшое прогибание в пояснице во второй половине гребка руками сопровождается ослаблением движений ногами, которые принимают лучшее для обтекания водой положение. При этом бедра почти параллельны поверхности воды;

- к концу гребка локти приближаются к поверхности воды. Гребок заканчивается округлыми движениями ладоней в стороны и быстро переходит в движение руками вперед по воздуху;
- обычно руки проносятся вперед по воздуху прямыми, а при хорошей подвижности в плечевых суставах слегка согнуты в локтевых суставах;
- в конце гребка руками выполняется быстрый вдох через рот, а в остальное время цикла движения – медленный выдох;
- согласование движений рук и ног, как правило, двухударное. Один удар ногами вниз совпадает с вкладыванием рук в воду, второй удар ногами – с гребком руками.

***Общие основы правильной техники плавания способом брасс:***

- пловец с вытянутыми руками и ногами во время скольжения принимает хорошо обтекаемое, почти горизонтальное положение;
- при энергичном гребке руками плечи приподнимаются из воды. При этом они двигаются не резко вверх, а вверх – вперед и также плавно при проносе вперед опускаются после толчка ногами;
- в начале гребка ярко выражен захват воды кистями рук;
- подтягивание ног выполняется по возможности с расслабленными мышцами, без движения таза вверх;
- в исходном положении перед толчком ногами голени образуют почти прямой угол с направлением движения пловца;
- толчок ногами выполняется сразу после их подтягивания и начинается с разгибания в тазобедренных суставах, за которым следует разгибание в коленных суставах и выпрямление стоп;
- активная работа стоп (максимальное разведение их в стороны перед толчком) заметно повышает эффективность толчка ногами;
- на цикл движений обычно приходится один вдох и один выдох;
- отсутствует «контр темп» в движениях руками и ногами: руки выдвигаются вперед несколько раньше толчка ногами.

Совершенствование техники спортивных способов плавания проводится в следующих основных направлениях:

1. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца вперед во время гребка в основном достигается при правильных траекториях движений конечностей и развитии силы мышц, участвующих в выполнении гребков. Усиление тяги гребков удачно обеспечивается упражнениями на специальных тренажерах, направленными на воспитание силовой выносливости мышц. В процессе тренировки пловцов широко применяется с этой целью плавание с плавательной доской или колобашкой с помощью движений только рук или только ног.
2. Уменьшение сопротивления воды телу пловца достигается при практически горизонтальном положении тела пловца и улучшении обтекаемости тела при гребках руками (устранение прогибания в пояснице и сгибания ног в тазобедренных суставах).
3. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания достигается при ритмичном расслаблении мышц рук и ног во время вспомогательных движений перед гребками (подтягивание ног при плавании брассом, движение рук вперед при плавании кролем и др.). А также при таком согласовании движений рук, ног и дыхания, при котором вдох и выдох не отвлекают пловца от выполнения полноценных гребков.
4. Выработка глубокого и ритмичного дыхания, согласованного с движениями рук, осваивается до автоматизма в процессе выполнения многократного

проплывания дистанций. Глубина дыхания хорошего пловца и быстрота вдоха характеризуется объемом и мощностью вдоха.

При совершенствовании техники плавания, как и при ее изучении, применяются следующие методы:

- Метод наглядности применяется при показе правильного выполнения элементов техники плавания (движений руками, ногами, дыхания) и способа плавания в целом. Действенные результаты дает просмотр хороших выступлений пловцов на соревнованиях и демонстрация фотографий и кинокольцовок.

- Пользуясь методом использования слова, тренер сообщает пловцу его недостатки в движениях и делает указания по их устранению. При этом важно, чтобы спортсмен хорошо понял свои ошибки. Указания по исправлению и совершенствованию движений должны затрагивать не более одного-двух элементов техники. Попытки исправить сразу много недостатков нецелесообразны, так как пловец не сумеет выполнять несколько указаний сразу.

- Метод упражнений предусматривает выполнение упражнений, направленных на совершенствование, как отдельных элементов техники, так и техники плавания в целом. Для этого применяются упражнения на суше, направленные на правильное выполнение движений.

- Метод последовательного переключения внимания заключается в том, что спортсмену предлагается последовательно сосредоточивать внимание на правильном выполнении отдельных элементов техники. Такое переключение внимания на правильное выполнение отдельных элементов техники постепенно совершенствует движения пловца.

### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его всех видов подготовки для достижения цели, поставленной в соревновании.

По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперников:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат.

Вариант *относительно быстрого начала* характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностями.

Вариант с *относительно равномерным проплыванием* и вариант с *относительно медленным началом* дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью. Следует отметить, что тактические варианты с целью показать высший результат, очевидно, определяются индивидуальными особенностями спортсмена и направленностью тренировочной работы с ним.

Основными вариантами проплывания дистанций с учетом действий соперников являются лидирование и стерегущая тактика.

Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не дает соперникам возможности выйти вперед на протяжении всего заплыва. При лидировании, особенно на стайерских дистанциях, спортсмен может встретиться с пловцами, применяющими вариант относительно быстрого начала, и

если уровень его результатов недостаточно высок по сравнению с соперниками, а сам спортсмен плохо владеет вариантом относительно быстрого начала, он рискует проиграть заплыв.

Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать, и имеет две разновидности. В первом случае в начале дистанции пловец держится сзади соперников, не отпуская их от себя, а в середине дистанции начинает увеличивать скорость с целью ухода от соперников. Во втором случае спортсмен увеличивает скорость на последней четверти дистанции. Такой вариант тактики должен быть обеспечен способностью пловца к бурному финишу и высокой выносливостью, иначе выигрыш будет маловероятным.

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

### **• Педагогические:**

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- изменение продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;
- рациональная организация режима дня.

### **• Психологические:**

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

### **• Медико-биологические средства:**

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

• **Физические средства:**

- массаж;
- сауна;
- гидропроцедуры;

Использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для плодотворных тренировок по плаванию:

Плавательный бассейн 25м.

1	Волногасящие дорожки	7 шт.
2	Доски для плавания	25 шт.
3	Колобашки	25шт.
4	Нудлы	25 шт.
5	Настенные секундомеры	2 шт.
6	Настенные часы	1 шт.
7	Градусник для измерения температуры воздуха	1 шт.
8	Градусник для измерения температуры воды	1 шт.
9	Стол для судей	1 шт.
10	Скамейки для учащихся	10 шт.
11	Медицинские весы напольные	1 шт.
12	Аптечка	1 шт.
13	Тонометр	1 шт.
14	Ласты	25пар.
15	Лопатки для плавания	25пар
16	Трубки для плавания	25шт.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, под общей ред. А.А. Кашкина - М.: Советский спорт, 2009. -216 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.,1991, - С.543
3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред.И.И.Столова.- М.:Советский спорт, 2007. -136с.
4. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.- Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998.- 352с.

5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 11с. – (Методика)
6. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 176с.
7. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. -Олимпия Пресс, 2006.
8. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003г.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера /Озолин Н.Г.-М.; «Астрель», 2003г,- 248с.
10. Йен Маклауд Анатомия ПЛАВАНИЯ, ООО «Попурри» г. Минск, 2011.
11. Рубен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г. Минск, 2013.
12. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой /Булгакова Н.Ж.-М.; Физкультура и спорт, 2000,-135с.
13. Плавание: лечение и спорт. Н.Н. Кардамонова, Ростов-на-Дону, «Феникс», 2001,-118с.
14. Талачев Ежи Энциклопедия физических упражнений / Талачев Ежи. - М.; Физкультура и спорт, 1998,-194с.
15. Плавание: Учебник для вузов /Под общей ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.; Физкультура и спорт, 2001.