

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Республики Крым
«Детский оздоровительный центр «Сокол»**

ОДОБРЕНО
Методическим (педагогическим) советом
ГБОУ ДО РК «ДОЦ «Сокол»
от «29» 05 2024 г.
Протокол № 5



**Краткосрочная
дополнительная
общеразвивающая образовательная программа
«Обучение плаванию» первичным навыкам плавания
в период летнего оздоровления**

Возраст участников: от 7 до 17 лет
Объем: 16 часов
Форма реализации: очная

с.Соколиное, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	
Актуальность, педагогическая значимость программы	3
Цель программы	4
Задачи программы	4
Адресат программы	4
Формы и режим занятий	5
Формы аттестации	5
Планируемые результаты	5
2. Учебный план	6
Календарный учебный график	6
Тематический план	6
3. Организационно-педагогические условия реализации программы	9
4. Материально технические условия реализации программы	22
5. Оценочные материалы	23
6. Перечень информационного обеспечения	24

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» первичным навыкам плавания является образовательной программой физкультурноспортивной направленности ознакомительного уровня разработана на основании норм п.9 ст. 2 Федерального закона №273 «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с требованиями, определенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа разработана Государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Сокол» (далее ГБОУ ДО РК «ДОЦ «Сокол» как краткосрочная образовательная программа, направленная на формирование первичных базовых навыков и умений по плаванию. Адресатом программы являются дети, находящиеся на оздоровительном отдыхе в ГБОУ ДО РК «ДОЦ «Сокол»

Актуальность программы.

Значительное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит ввиду отсутствия навыка плавания, особенно в детском и раннем подростковом возрасте. Неспособность критической оценки степени опасности воды и собственных умений и навыков приводит к тому, что дети начинают бояться воды, либо устраивают игры и шалости на воде, приводящие к травмам или гибельным последствиям для себя и сверстников.

Задача ознакомительного курса обучения плаванию — дать общее представление о принципах плавания, его преимуществах для поддержания физической формы и развития всех групп мышц, преодолеть водобоязнь и освоить базовые элементы плавания: принципы дыхания, работы рук и ног, базовые положения тела в воде.

При обучении плаванию решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья, закаливание организма человека и овладение жизненно необходимым навыком плавания; ознакомление с правилами безопасности на воде; снижение рисков и профилактика несчастных случаев с детьми, обеспечение безопасности их жизнедеятельности и поведения на воде.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь - это навык, который никогда не утрачивается.

Плавание - универсальное средство физической культуры, которое способствует гармоничному развитию и укреплению здоровья детей, улучшению показателей всех физиологических процессов и повышению иммунитета, является

профилактикой возникновения и развития ряда заболеваний и способом коррекции функциональных отклонений в развитии детей – таких как сутулость, искривление позвоночника и др.

Педагогическая значимость программы. Обучение плаванию детей школьного возраста представляет собой определённый комплекс упражнений, выполняемый в определённой последовательности, чтобы развить навыки плавания и способствовать развитию детской моторики.

Единообразность и эффективность обучения базовым навыкам плавания детей может быть обеспечена исключительно личностноориентированным подходом и методикой обучения, позволяющий научить детей не бояться водного пространства, держаться на воде без вспомогательных средств.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» адаптирована к реализации на базе ГБОУ ДО РК «ДОЦ «Сокол».

Содержание и алгоритм реализации программы составлены так, чтобы любой специалист физкультурно-спортивного профиля мог использовать данную программу на практике.

Цель программы — физическое развитие, оздоровление и укрепление детского организма посредством обучения базовым элементам плавания.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;
- сформировать первичные базовые навыки плавания, знания о стилях плавания о формировать представления о гигиене спорта и простейших приемах закаливания;

Развивающие:

- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;
- способствовать укреплению физиологических систем организма -сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной;

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности плаванием;
- способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни.

Адресат программы.

Целевая категория обучающихся, которым адресована данная программа — это дети в возрасте от 7 до 14 лет.

На обучение принимаются мальчики и девочки, не имеющие

спортивной деятельности (плаванию в бассейне или на открытой воде).

Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний.

Группы формируются с учетом возрастных психофизических особенностей, обучающихся и их физической подготовленности. Разница в возрасте обучающихся в одной группе не должна быть больше двух лет.

Наполняемость группы: от 8 до 12 человек на одного инструктора по плаванию (СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», действующие до 2027 г.) с учетом площади зеркала воды (не менее 6-8 м³ на человека), установленной СП 2.1,3678-20 «Санитарноэпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг» (утверждены Постановлением Главного санитарного врача РФ №44 от 24.12.2020).

Формы и режим занятий

Форма занятий — групповая. Форма проведения занятий: тренировочное занятие, игры на суше, контрольно-тестовые занятия.

Рекомендуемый режим проведения занятий: 6 раз в неделю по 1 часу, или три раза в неделю по 2 часа.

Промежуточная аттестация и текущий контроль знаний.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольно-тестового занятия 1 раз за период освоения программы, как правило — на предпоследнем занятии. Текущий контроль знаний осуществляется по итогам освоения каждой темы в форме педагогического наблюдения.

Система оценки предполагает недифференцированный подход (определение уровня по принципу зачет/не зачет).

Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающийся должен:

знать:

- правила поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;
- базовые навыки плавания;
- принципы гигиены спорта и простейшие приемы закаливания;

уметь:

- выполнять упражнения с помощью поддерживающих средств;
- демонстрировать умение плавать;
- применять на практике навыки плавания.

За время обучения сформируют:

- интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи.

2. Учебный план

	Наименование раздела (темы)	Количество часов (в т.ч. аттестация)	Форма обучения	Форма проведения промежуточной аттестации
1.	Основы плавания	9	очная	Выполнение контрольно-тестовых заданий
1.1	Игровые и дыхательные Упражнения (теория)	4		
1.2	Погружение, всплытие, лежание (теория)	1		
1.3	Отработка движений ногами (теория)	2		
1.4	Обучение элементам плавания с помощью поддерживающих средств	2		

Календарный учебный график

Наименование группы	Нумерация дней смены																					Всего учебных часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Группа 1			1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	9
аттестация																			1			

Тематический план

№ занятия	Содержание тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Игровые и дыхательные упражнения. Правила нахождения в бассейне, правила поведения на воде. Знакомство с водной средой. Подготовительные упражнения на суше. Дыхательные упражнения	1	1		
2.	Игровые и дыхательные упражнения. Правила нахождения в бассейне, правила поведения на воде. Знакомство с водной средой. Подготовительные упражнения на суше. Дыхательные упражнения	1	1		
3.	Игровые и дыхательные упражнения. Правила нахождения в бассейне, правила поведения на воде. Знакомство с водной средой. Подготовительные упражнения на суше. дыхательные упражнения	1	1		
4.	Игровые и дыхательные упражнения. Правила нахождения в бассейне, правила поведения на воде. Знакомство с водной средой. Подготовительные упражнения на суше. Дыхательные упражнения	1	1		Текущий контроль
5.	Погружение, всплытие и лежание. Прыжки. Игры в воде.	1	1		

6.	Отработка движений ногами. Проплавание с доской (голова над поверхностью воды). Прыжки. Игры в воде.	1	1		
7.	Отработка движений ногами. Проплавание с доской (голова над поверхностью воды). Прыжки. Игры в воде.	1	1		
8	Обучение элементам плавания с помощью поддерживающих средств (с доской, в нарукавниках). Отработка движений рук «вперед-вниз-к живот».	1	1		
15.	Обучение элементам плавания с помощью поддерживающих средств. Прыжки. Игры в воде. Соревнования на ныряние за предметами, на проплавание в мелкой части бассейна	1		1	Промежуточная аттестация: оценка приобретенных навыков: работы ног, работы РУК
16.					
Итого:		9		9	

3. Организационно-педагогические условия реализации программы

При обучении плаванию в летних оздоровительных лагерях применяются общеразвивающие и специальные физические упражнения, упражнения для освоения с водой, для изучения техники плавания, простейшие прыжки в воду, игры и развлечения на воде.

Некоторые из этих упражнений используют в течение всего периода обучения, другие — на каком-то определенном его этапе. Так, например, упражнения знакомства с

водой применяются только на первых, занятиях и почти не используются в дальнейшем. А вот общеразвивающие, специальные физические упражнения и большинство упражнений для изучения навыков плавания выполняются на протяжении всего периода обучения.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения

Если говорить о пользе общеразвивающих и специальных физических упражнений, то прежде всего надо сказать, что они способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах — то есть качества, необходимые для успешного освоения плавания.

Общеразвивающие физические упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца. Специальные физические упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании.

В практике плавания составляется специальный комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Он включает учебный материал, предназначенный для выполнения в воде. Обычно комплекс начинается с разогревающих и дыхательных упражнений различных видов ходьбы, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног — наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость нужно выполнять после того, как мышцы разогреются.

В комплекс включаются также упражнения, имитирующие технику плавания на суше, — например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием. По характеру движений они близки к технике плавания и подводят занимающихся к ее освоению в воде, поэтому каждый комплекс обычно заканчивается имитационными упражнениями,

Комплекс 1 (выполняется до начала обучения и на первых 5 — 6 занятиях по обучению кролю на груди и на спине),

1. Ходьба, бег, наклоны, приседания.

2. И. п. — сидя, одна нога согнута. Взяться руками за пятку и носок стопы и крутить ее вправо и влево. Прodelать 20 раз каждой ногой.

. П. — сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Прodelать сначала скрестные движения ногами, а потом — как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, с небольшим размахом стоп.

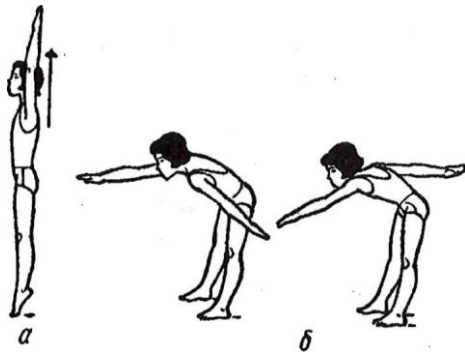
4. И. п. — стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Повторить напряжение 5—6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным (рис. 1, а).

. П. — стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой. Прodelать 20 раз.

6. «Мельница». И. п. — стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые.

7. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 мин (рис. 1, б).

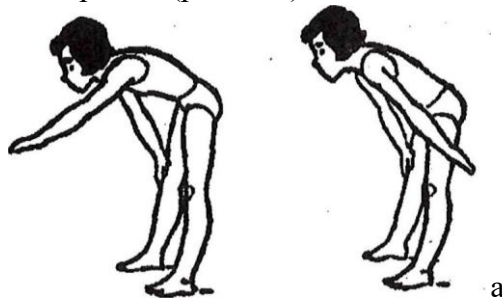
Рис. 1



Комплекс 2 (выполняется во время обучения кролю: на груди и на спине).

1. Прodelать упражнение 4 комплекса -1 в положении лежа на груди (или на спине); руки вытянуты вперед.

2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой); одна рука упирается в колено, другая вытянута вперед. Движения свободной рукой, как при плавании кролем (рис. 2, а).



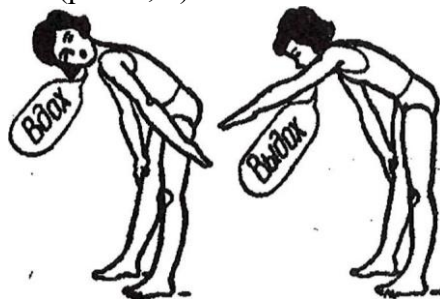
3. То же упражнение с остановкой руки в трех положениях: рука впереди, в середине гребка, в конце гребка. Во время каждой остановки не меньше 3 раз напрягать мышцы руки и плеча.

4. Упражнение 5 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой и бегом.

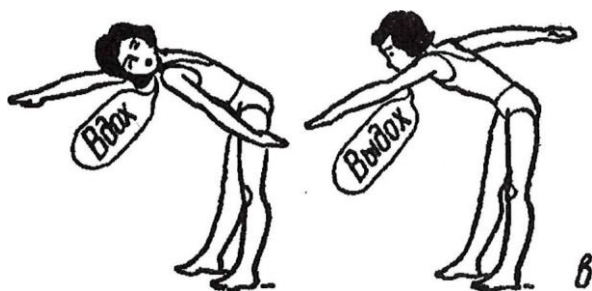
5. Упражнение 6 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой на месте.

6. Согласование дыхания с движением одной рукой, как при плавании кролем.

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая — в положении конца гребка у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Прodelать 15—20 раз каждой рукой (рис. 2, б).

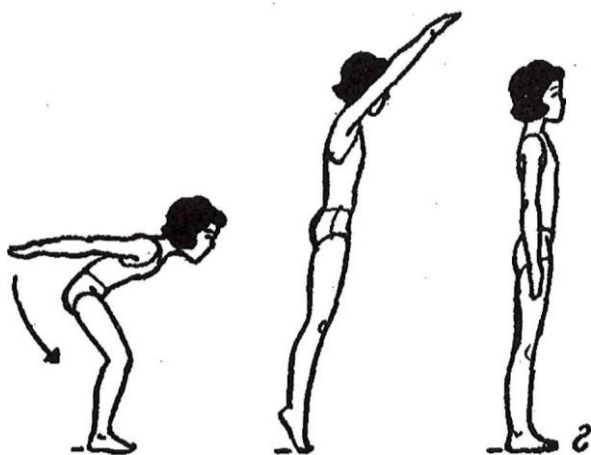


7. Движения руками. кролем в сочетании с, дыханием. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая —назад. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом (рис. 2, в).



8. «Стартовый прыжок» И.п. — стоя, ноги на ширине стопы. По команде «На старт» согнуть ноги в коленях, наклониться вперед, руки опустить вниз. По команде «Марш!» сделать мах руками вперед-вверх, оттолкнуться ногами и сделать прыжок вверх. В полете соединить руки над головой и убрать голову между руками. Приземлиться на носки и встать в положение смирно.

Повторить 5—6 раз (рис. 2, г)



Методы обучения плаванию

При обучении плаванию применяются два (три) основных группы методов — словесные, наглядные, (практические)

Используя объяснение, рассказ давая указания, оценку действию и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и др. инструктор проводит на суше — до или после занятий в воде.

С помощью команд инструктор как бы управляет группой и ходом обучения.

Все задания на занятии выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями.

Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего

уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнение получится только в том случае, если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя.

Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться нужных движений при начальном обучении плаванию, инструктору приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих неверных на первый взгляд пояснений — наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, инструктор говорит: «Ноги и руки должны быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет избежать типичной ошибки для всех начинающих — излишнего сгибания ног и рук.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям.

Учебные варианты техники на суше демонстрирует инструктор.

Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе:

- 1) инструктор должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у занимающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Инструктор берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Подготовка к занятиям

Планировать занятия следует на теплые дни, так как при более высокой температуре воды и воздуха юные пловцы могут находиться в воде продолжительное время и быстрее осваивают технику плавания. К занятиям допускаются дети только по разрешению врача.

Умеющие плавать могут научиться проплыть в среднем 25м после 1516 занятий. Занятия рекомендуется проводить регулярно. Продолжительность занятия для детей 7—10 лет — до 30 мин, для детей 11 лет и старше — 45 мин (в зависимости от погодных условий и температуры воды). В летних лагерях купание, обучение детей плаванию, а так же совершенствование техники рекомендуется проводить ежедневно, с 10 до 12 и с 17 до 19 часов.

С первых дней в утреннюю гимнастику в лагере включаются общеразвивающие и специальные физические упражнения, подводящие к освоению техники плавания. Затем комплексы этих упражнений дети выполняют перед занятиями в воде.

Задачи обучения в лагере зависят от продолжительности смены, возраста ребят и степени их подготовленности.

4. Материально-технические условия реализации программы

Успешность формирования у детей практических навыков плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдены все основные требования к организации занятий, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарногигиенические правила:

- теория занятий проводится в учебном кабинете и на свежем воздухе;
- Тренажерный зал, укомплектованный функциональными и силовыми тренажерами и снарядами;
- Низкая и высокая перекладина — 2 шт;
- Шведская стенка — 4 шт;
- Обруч резиновый — 5 шт;
- Обруч пластиковый — 5 шт;
- Хоккейные шайбы или другие резиновые игрушки и предметы в комплекте;
- Мяч баскетбольный — 2 шт;
- Гантели — 4 комплекта.

5. Оценочные материалы

Формой текущего контроля является педагогическое наблюдение, проводимое в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с программой.

Для прохождения промежуточной аттестации (один раз за период обучения) учащимся предлагается выполнить контрольные упражнения для недифференцированной оценки приобретенных навыков

Задания могут быть даны как в игровой, так и в соревновательной форме. При наличии 3 выполненных заданий (оценка зачтено) учащийся является успешно освоившим образовательную программу.

б. Перечень информационного обеспечения

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ №196 от 9 ноября 2018 года Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам Минпросвещения России».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»

4. СП 2.13678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».

5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Используемая и рекомендуемая литература:

6. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. — М. Эксмо, 2010.
7. Булгакова Н.)К. Игры у воды на воде под водой. — М., 2016.
8. Булгакова Н.)К. Спортивное плавание. — М., 2006.
9. Васильев ВС. Обучение детей плаванию. — М., Физкультура и спорт, 2006.
10. Викулов. АД. Плавание. — М., Владос-Пресс, 2012.
11. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. — Одесса, 2006.
12. Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. — М., 2015.
13. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов ВВ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. — М., 2009.
14. Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. — М., 2010.
15. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье. — М., Физкультура и спорт, 2012.
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М., СпортАкадемПресс, 2008.
17. Педролетти М. Основы плавания, обучения и путь к совершенству. — Ростов-на-Дону, 2006.
18. Пилипенко Л.Л, Организация учебного процесса по плаванию. — м., 1996.
19. Протченко Т.А. Прикладное плавание. — М., 2006.
20. Протченко Т.А. Учись плавать. — М., 2003.
21. Протченко Т.А.. Семенов Ю.А. Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет. — М., Центр «Школьная книга», 2009.
22. Рыбак МВ. Плавай, как мы! — М., Обруч. 2014.

Перечень Интернет-ресурсов:

- 23 .www.swimming ru
- 24.plavanieinfo.ru
25. http ://swimschoo I .by/literatura-po-plavaniyu/
- 26.<http://swim7.narod.ru/>
27. <https://infourok.ru/>