

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 509
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ № 509)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ № 509

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ № 509

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»**

Возраст обучающихся: 5 -18 лет

Срок освоения: 1 год

**Санкт-Петербург
2025**

Пояснительная записка:

Дополнительная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» (далее Программа) составлена на основании Положения о дополнительной общеразвивающей программе ГБОУ № 509 (далее – Положение).

Основные характеристики Программы.

Направленность. Программа «Обучения плаванию» физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность

Актуальность данной программы заключается в привлечении занимающихся к регулярным занятиям физической культурой, средствами плавания. Программа направлена на расширение двигательного опыта, помочь преодоления страха нахождения в воде, подготовки занимающихся к обучению плаванию основными спортивными стилями и обучение техникам спортивного плавания.

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится комфортно себя чувствовать в воде, тем выше будут его результаты в будущем. Занятия плаванием оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое, психологическое и социальное развитие ребёнка. Не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна. Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Регулярные занятия плаванием совершенствуют механизм терморегуляции, повышают иммунологическое свойства, улучшают адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка.

Адресат Программы.

Программа рассчитана на дошкольников и учащихся 1-11 классов (5-18 лет.)

Уровень освоения программы: базовый

Срок и объем реализации Программы:

Данная программа рассчитана на 1 учебный год и реализуется **за 36 учебных часов**. С периодичностью 1 занятие в неделю на 1 академический час.

Занятия проходят в большой и малой чаше бассейне ГБОУ 509. Количество детей в группе малой чаше – 15 человек, в большой - 25 человек.

Программа реализуется на платной основе.

Цель изучения Программы:

Создание условий для занятия детей и подростков плаванием, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных потребностей.

Задачи Программы:

Обучающие задачи:

- способствовать формированию навыков плавания;
- расширить способности координации движений средствами водной среды;

Развивающие задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать физические способности (выносливость, гибкость, силу, координацию, быстроту) средствами плавания;

- развивать когнитивные способности (мышление, память, восприятие) средствами плавания.

Воспитательные задачи:

- содействовать формированию мотивации к занятиям плаванием;
- закреплять навыки самообслуживания;
улучшение состояния здоровья и закаливание;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: гармоничное развитие всех физических качеств, с акцентом на развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

Планируемые результаты освоения Программы:

Личностные, метапредметные и предметные. В ходе обучения оценивается динамика освоения программы каждым учащимся индивидуально и всей группы в целом. Наиболее ценными являются следующие:

Личностные

- формирование потребности в систематических занятиях спортом и здоровым образом жизни.

Предметные:

- владеть навыком лежания на воде, ныряния, скольжения, задержки дыхания, передвижения в заданном направлении по воде с и без вспомогательных средств;
- демонстрировать правильную технику, при плавании кролем на груди и на спине;
- знать различные стили плавания;
- выполнять старт в воду с тумбочки и из воды;

Метапредметные:

- развитие основных физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, быстроты, координации движений)

Организационно-педагогические условия реализации Программы.

Язык реализации:

Программа реализуется на государственном языке РФ.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме.

Условия набора учащихся:

Для обучения набираются все желающие 5-18 лет при наличии медицинского допуска к занятиям.

Условия формирования групп:

Обучение осуществляется в условиях мелкого (неглубокого) закрытого плавательного бассейна и большого (глубокого) 25 метрового плавательного бассейна. Занятия могут посещать все желающие не имеющие врачебных противопоказаний.

Количество учащихся в группах:

Количество детей в группе не более 15 человек в группе в маленьком бассейне и не более 25 человек в группе большого бассейна.

Режим занятий: Данная программа рассчитана на 1 учебный год и реализуется за 36 учебных часа, с периодичностью 1 занятие в неделю. Занятия проходят в малой и большой чаще плавательного бассейна.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Основной формой обучения является тренировочные занятия, включающие разные формы организации учебного процесса:

- групповые
- индивидуальные

Материально-техническое обеспечение программы:

Программа реализуется только при наличии бассейна, специализированное спортивное оборудование, обслуживающего персонала бассейна и специалиста с образованием в области физической культуры и спорта, имеющего специализацию – плавание.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования

- секундомер;
- свисток;
- доски;
- колобашки.

Кадровое обеспечение: Реализация Программы осуществляется педагогическими работниками, имеющими высшее или среднее педагогическое образование, владеющие основами образовательной деятельности по представленной рабочей программе в соответствии с указанным направлением, умеющие видеть индивидуальные возможности и способности воспитанников, направляя их к реализации этих возможностей

**Учебный план программы
«Обучение плаванию»**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические занятия	1	1	-	Устный опрос
	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне.		1	-	
2	Практические занятия Упражнения на обучение плаванию кролем на груди, на спине, брасом. ОФП. Развитие ловкости, гибкости, быстроты, физических способностей, силовых, общей выносливости Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка.	34	-	34	Подвижные игры, нормативы, тестирование двигательной активности, оценка техники упражнений.
3	Итоговое занятие	1	-	1	Соревнования Открытое занятие
	Итого:	36	1	35	

Календарный учебный график
Реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Обучение плаванию»

Год обучения	Дата обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1год			36	36	36	1 раза в неделю по 1 часу

Режим работы в период школьных каникул: Занятия проводятся по утвержденному расписанию. Продолжительность занятия 40 минут.

Рабочая программа.

Цель изучения Программы:

Создание условий для занятия детей и подростков плаванием, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных потребностей.

Задачи Программы:

Обучающие задачи:

- способствовать формированию навыков плавания;
- расширить способности координации движений средствами водной среды;

Развивающие задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать физические способности (выносливость, гибкость, силу, координацию, быстроту) средствами плавания;
- развивать когнитивные способности (мышление, память, восприятие) средствами плавания.

Воспитательные задачи:

- содействовать формированию мотивации к занятиям плаванием;
- закреплять навыки самообслуживания; улучшение состояния здоровья и закаливание;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: гармоничное развитие всех физических качеств, с акцентом на развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

Планируемые результаты освоения Программы:

Личностные, метапредметные и предметные. В ходе обучения оценивается динамика освоения программы каждым учащимся индивидуально и всей группы в целом. Наиболее ценными являются следующие:

Личностные

- формирование потребности в систематических занятиях спортом и здоровым образом жизни.

Предметные:

- владеть навыком лежания на воде, ныряния, скольжения, задержки дыхания, передвижения в заданном направлении по воде с и без вспомогательных средств;
- демонстрировать правильную технику, при плавании кролем на груди и на спине;
- знать различные стили плавания;
- выполнять старт в воду с тумбочки и из воды;

Метапредметные:

- развитие основных физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, быстроты, координации движений)

Содержание программы.

Содержание программы для учащихся 5-9 лет, малая чаша бассейна.

Теоретические знания:

Инструктаж учащихся по ТБ, правила поведение в бассейне, в раздевалках, душевых.

Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Практические занятия:

В программу по плаванию входят следующие типы заданий: входжение в воду: по трапу бассейна лицом к ступеням и сосоком вниз ногами с бортика бассейна.

Передвижение по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук. Упражнения на всплытие и лежание на груди: “Поплавок”, “Звезда”, “Медуза”, “Стрела”.

Кроль на груди: движения ногами, руками, согласование движений руками и дыхания, скольжения на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания; повороты.

Кроль на спине: скольжение руки вдоль туловища, с подключением работы ногами и гребка одной рукой; с гребком, выполняемым одновременно правой и левой рукой; с попеременным выполнением гребка правой и левой рукой; согласование движений рук, ног и дыхания.

Прыжки в воду: в длину, в глубину, обычные с бортика; сильный толчок руками; правильный сгиб ног в коленных суставах при входе в воду; малое разведение ног при входе в воду; неглубокий вход в воду.

Урок состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Итоговое занятие:

Открытое занятие.

Содержание программы для учащихся 7-18 лет, большая чаша бассейна.

Теоретические знания:

Инструктаж учащихся по ТБ, правила поведение в бассейне, в раздевалках, душевых, оказание мед помощи и т.д. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

Практические занятия:

В программу по плаванию входят следующие типы:

Вхождение в воду: по трапу бассейна лицом к ступеням и сококом вниз ногами с бортика бассейна. Изучения правильного выполнения вдоха и выдоха.

Скольжения. Плавание одними ногами с подвижной опорой на груди и на спине.

Плавание «стрелочкой». Согласование рук ног и дыхания при плавании кролем на спине и кролем на груди. Упражнения на выносливость, координацию движений, гибкость и быстроту.

Прыжки в воду: в длину, в глубину, обычные с бортика; сильный толчок руками; правильный сгиб ног в коленных суставах при входе в воду; малое разведение ног при входе в воду; неглубокий вход в воду.

Разучивание правил старта и финиша в условиях соревнований.

Изучение старта в воду с тумбы при плавании кролем на груди. Изучение старта из воды при плавании кролем на спине. Изучение техники поворота. Подвижные игры в воде, игры на ныряние и скольжение. Эстафеты.

Урок состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Итоговое занятие:

Соревнования.

Примерная структура занятия:

1. Организационный момент (2-3мин)
2. Тренировка на воде (30-35 мин)
3. Подведение итогов занятия (1-2 мин)

Оценочные и методические материалы

Формы и методы обучающего процесса

Обучение детей происходит в форме групповых занятий. Теоретический материал усваивается в процессе объяснения элементов тренировочных упражнений, разбора правильной силовой нагрузки на группы мышц. Существующая последовательность исполнения элементов тренировочных упражнений способствует усвоению профессиональной терминологии.

Приобретение практических навыков напрямую связаны с трудоспособностью детей и их физической выносливостью, что непременно учитывается при проведении занятий.

Построение занятий предполагается на основе педагогических технологий активизации деятельности учащихся путем создания проблемных ситуаций, разноуровневого и развивающего обучения, индивидуальных и групповых способов обучения.

Форма оценки результативности

Программа предусматривает использование следующих форм работы:

Фронтальной, индивидуально - самостоятельная работа обучающихся с оказанием педагогом помощи, обучающимся при возникновении затруднения, не уменьшая активности учеников и содействуя выработки навыков самостоятельной работы.

Групповой - когда учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимодействия в группе.

Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению задания.

Методика и организация учебно-воспитательного процесса

Методика и организация учебно-воспитательного процесса проводится с учетом психофизических и возрастных особенностей развития ребенка.

Основными принципами обучения являются – от простого к сложному, системность, последовательность, доступность.

Обучение строится на взаимодействии видов деятельности – подражательной, познавательной, коммуникативной, ценностно-ориентированной, творческой.

Занятие должно проходить в атмосфере конструктивного взаимодействия, должен присутствовать постоянный анализ собственной деятельности, учащиеся постоянно должны получать консультации преподавателя.

Занятия должны строиться с учетом индивидуальных физических особенностей развития каждого ученика.

Различная начальная подготовленность детей требует четкого дифференцированного подхода к итогам их работы. Поэтому успешная деятельность начинающих заслуживает одобрения так же, как и успехи учащихся уже имеющих навыков.

Диагностика образовательного процесса

Оценочные материалы — перечень диагностических методик и материалов, позволяющих определить уровень освоения учащимися программы, достижения детей, а также система контроля результативности обучения с указанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, их периодичности;

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится: входной и итоговый контроль.

Входной контроль — оценка стартового уровня образовательных возможностей, учащихся при поступлении в объединение.

Итоговый контроль — оценка уровня и качества освоения учащимися Программы.

Для оценки умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

– баллы выставляются каждому учащемуся по **пятибалльной шкале** по каждому показателю,

– затем все баллы суммируются, и вычисляется **среднеарифметический балл**

– уровень освоения программы выявляется по следующей шкале:

от 1 до 3,5 – уровень низкий (учащийся не может выполнить все предложенные задания)

от 3,6 до 4,5 – уровень средний (учащийся выполняет некоторые предложенные задания)

от 4,6 до 5 – уровень высокий (учащийся выполняет все предложенные задания)

Оценочные методики - для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

Оценка качества выполнения диагностических заданий по возрастам, 5 – 9 лет – в условиях малой чаши бассейна.

1) Скольжение на груди:

Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Уровень освоения:

высокий – скольжение 4 м и более;

средний – 3 м;

низкий – 2 м;

2) Скольжение на спине:

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

Уровень освоения:

высокий – скольжение 4 м и более;

средний – 3 м;

низкий – 2 м;

3) Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди:

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровень освоения:

высокий – ребенок проплыл 4 м и более;

средний – 3 м;

низкий – 2 м;

4) Плавание произвольным способом:

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

Уровень освоения:

высокий – ребенок проплыл 8 м и более;

средний – 6-7 м.;

низкий – 4-5 м;

5) Упражнение «Торпеда» на груди или на спине:

Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед.

Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно

выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Уровень освоения:

высокий – ребенок проплыл 4 м;

средний – 3 м;

низкий – 2 м;

6) Плавание кролем на спине в полной координации:

Проплыть 8 метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

Уровень освоения:

высокий – ребенок проплыл 8м и более;

средний — 6-7 м (туда и обратно);

низкий – 4-5 м;

Оценка качества выполнения диагностических заданий по возрастам, 7-18 лет – в условиях большой чаши бассейна.

1) Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди:

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты в перед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровень освоения:

высокий – ребенок проплыл 50 м и более;

средний – 25 м;

низкий – менее 25 м.

2) Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на спине:

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вверх, локти выпрямлены, лицо на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровень освоения:

высокий – ребенок проплыл 50 м и более;

средний – 25 м;

низкий – менее 25 м.

3) Плавание на спине, руки в «стрелочке»:

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вверх, локти выпрямлены, ладони соединены, пальца соединены, «стрелочка» смотрит по направлению движения, голова лежит на локтях. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровень освоения:

высокий – ребенок проплыл 50 м и более;

средний – 25 м;

низкий – менее 25 м.

4) Плавание кролем на спине в полной координации:

Проплыть кролем на спине 25 метров.

Уровень освоения:

высокий – ребенок проплыл 25 м и более;

средний – менее 25 м;

низкий – ребенок не плывет кролем на спине в полной координации.

5) Плавание кролем на груди в полной координации:

Проплыть кролем на груди 25 метров.

Уровень освоения:

высокий – ребенок проплыл 25 м и более;

средний – менее 25 м;

низкий – ребенок не плывет кролем на груди в полной координации.

6) Старт в воду с тумбы:

Выполнить старт, оттолкнувшись ногами о тумбу, войти в воду «стрелочкой», начиная с ладоней, ноги выпрямлены, стопы оттянуты и выполнить скольжение.

Уровень освоения:

высокий – ребенок входит в воду «стрелочкой» в одной точке и выполняет скольжение;

средний – ребенок не входит в воду изменяя положение рук, сгибает ноги;

низкий – ребенок падает с тумбочки, не выполняя отталкивания.

7) Выполнение разворотов:

Выполнить разворот открытым и закрытым способом.

Уровень освоения:

Высокий – ребенок выполняет оба разворота;

Средний – ребенок выполняет только один из разворотов;

Низкий – ребенок не выполняет разворот или осуществляет его неправильно.

Карта результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

«Обучение плаванию», (название программы)

5-9 лет
(возраст учащихся)

(вид контроля)

Баллы проставляются по пятибалльной (или иной) шкале по каждому показателю, затем суммируется и вычисляется среднеарифметический балл, который заносится в графу «Итоги освоения программы в баллах». Уровень освоения программы выявляется по следующей шкале: 1 – начальный (до 3,5 баллов), 2 – средний (3,6 – 4,5), 3 – высокий (4,6 – 5,0).

Карта результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Обучение плаванию»

(название программы)

7-18 лет

(возраст учащихся)

(вид контроля)

Баллы проставляются по пятибалльной (или иной) шкале по каждому показателю, затем суммируется и вычисляется среднеарифметический балл, который заносится в графу «Итоги освоения программы в баллах». Уровень освоения программы выявляется по следующей шкале: 1 – начальный (до 3,5 баллов), 2 – средний (3,6 – 4,5), 3 – высокий (4,6 – 5,0).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№	Наименование темы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Теоретические занятия Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Техника безопасности. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.	Традиционная внеаудиторные, дистанционное обучение	беседа, объяснение, показ, взаимоконтроль	Презентация, обучающие плакаты	Компьютер, проектор	- самоанализ; - взаимоанализ - опрос
2.1	Практические занятия. Общефизическая подготовка. Развитие ловкости, гибкости, быстроты, физических способностей, силовых, общей выносливости	Групповые практические занятия; Фронтальная, индивидуально самостоятельная работа с мячом внеаудиторные, дистанционное обучение	практическая отработка, объяснение, показ, практическая отработка, взаимоконтроль	lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka Бакшеев М. Д. Построение учебно-тренировочных занятий в спортивном плавании: учебное пособие. – Омск: Издательство СибГУФК, 2006.	-спортивное оборудование, -бассейн, -спортивные снаряды,	- контрольные занятия - самоанализ; - взаимоанализ - педагогическое наблюдение
2.2	Специальные плавательные упражнения	Групповые учебно-тренировочные занятия.	практическая отработка, объяснение, показ упражнений, рассказ, использование учебных наглядных пособий	Плавание. Учебная программа для детей от 2 до 7 лет. Московский комитет образования, 1999г. – 13с Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому: пер. с англ./Т. Лафлин; под ред. М. Буслаева. - М.: Изд-во	-спортивные снаряды, с -спортивное оборудование - бассейн,	- самоанализ; - взаимоанализ - педагогическое наблюдение - контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки

				"Манн, Иванов и Фербер", 2012.-232 с. - (Спорт-драйв). Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений/Б.		
2.3	Практические занятия Технико-тактическая подготовка	Участие в спортивных соревнованиях. внеаудиторные, дистанционное обучение	взаимоконтроль	Булгакова Н. Ж. Игры на воде для обучения и развлечения: методические рекомендации. – М.:Спорт, 2016	- спортивные снаряды, -спортивное оборудование	- взаимоанализ - педагогическое наблюдение
3	Соревнования.	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; внеаудиторные,	беседа, взаимоконтроль	lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka	-спортивное оборудование -судейское табло	- самоанализ; - взаимоанализ

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для использования педагогом:

1. Ачкасов Е. Е., Дворкин В. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник. – Спб.: СпецЛит, 2013.
2. Бакшеев М. Д. Построение учебно-тренировочных занятий в спортивном плавании: учебное пособие. – Омск: Издательство СибГУФК, 2006.
3. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: Игровой метод обучения. –
4. М.: Олимпия Пресс; Донецк: Пространство, 2006.
5. Булгакова Н. Ж. Игры на воде для обучения и развлечения: методические рекомендации. – М.:Спорт, 2016.
6. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт. 1983.
7. Петрова Н. Л. Плавание. - начальное обучение. – М.: Человек, 2013.
8. Современные аспекты спортивной тренировки в плавании за рубежом: научно-методическое пособие. – Омск: Издательство СибГУФК, 2015.
9. Чертов Н. В. Теория и методика плавания: учебник. - Ростов-н/Д.: Издательство Южного федерального университета, 2011.
10. Шарафутдинов А. Ш. Плырем к успеху! Учебно-методическое пособие. – Казань: Познание, 2013.

