

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №226
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ лицей № 226
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБОУ лицей № 226
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
от 29.08.2025 № 82

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ»**

Возраст учащихся: 9-10 лет.

Срок реализации: 1 год.

Разработчик: **Смирнова Елена Александровна,**
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ» физкультурно-спортивной направленности.

Источником разработки образовательной программы стали нормативно-правовые и методические материалы Министерства образования РФ, Концепция дополнительного образования детей в РФ (Москва, 2014), материалы Комитета по образованию Санкт-Петербурга.

Уровень освоения программы – базовый. Программа реализуется на базе ГБОУ лицей № 226 Фрунзенского района СПб и рассчитана на год обучения.

Актуальность программы.

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха — из-за давления воды на грудную клетку, выдоха — из-за сопротивления воды. Люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванью можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. Умение плавать — жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

Отличительная особенность.

Программа дает возможность каждому учащемуся приобрести жизненно важный навык – плавание. Учащиеся научатся правильной технике различных стилей плавания, что позволит затрачивать минимум усилия проплывая любую дистанцию в спокойном режиме. Отличительными чертами данной программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более

эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания.

Педагогическая целесообразность.

Важнейшая отличительная особенность предлагаемой программы состоит в том, что она предусматривает обучение специальным плавательным упражнениям на суше в начале занятия.

Другой важной особенностью является то, что ребёнок обучается одновременно всем способам плавания, на основе которых происходит выбор избранного способа. Как показала апробация, все учащиеся особенно легко усваивают движения руками, как при плавании брассом, и ногами, как при плавании кролем (с произвольным дыханием). При плавании этим облегченным способом дети гораздо быстрее овладевают умением держаться на воде и преодолевать определённые расстояния.

Адресат программы:

Учащиеся в возрасте 9-10 лет. Учитывается физическое здоровье детей (наличие/отсутствие противопоказаний).

Объем и срок реализации программы:

Предлагаемая программа физкультурно-оздоровительной направленности рассчитана на 1 учебный год, в объеме 36 часов.

Цель программы:

- создание условий для формирования у детей мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью самореализации личности, физического и духовного развития, а также укрепления здоровья;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- личностное развитие учащихся;
- обеспечение духовно – нравственного и трудового воспитания учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- выявление и поддержку талантливых и одаренных детей.

Задачи программы:

• обучающие:

- обучение мерам безопасности на воде, в раздевалках, душевых;
- ознакомление с санитарно-гигиеническими требованиями и правилами поведения в бассейне;
- формирование общих представлений о профессиональном плавании, его значение в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание;
- обучение и совершенствование технике плавания.

• развивающие:

- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании;
- развитие психических качеств (памяти, внимания, мышления).
- *воспитательные:*
 - воспитание целеустремленности, трудолюбия, дисциплинированности, морально-волевых качеств;
 - воспитание физических качеств;
 - воспитание эмоционально-положительного отношения к действиям в воде;
 - воспитание умения работать в команде;
 - формирование устойчивого желания учиться плавать;
 - воспитание соревновательного духа.

Условия реализации программы

Соответствие педагога, согласно профессиональному образованию и уровню деятельности.

Количество обучающихся - 15 человек в группе. Программа рассчитана на группу детей 9-10 лет. Режим занятий: 1 раз в неделю по 45 минут. Продолжительность обучения: 1 час в неделю, 36 часов в год.

Основные формы занятий:

Техника безопасности проводится на первом занятии и коротко перед каждым занятием. Урок в бассейне разделён на две части:

- на бортике «О.Ф.П.»
- в чаше бассейна

Разминка на бортике является неотъемлемой частью целостного процесса обучения детей плаванию. Занятия «на суше» предполагают обучение и ознакомление с теоретической частью программы, выполнение имитационных упражнений, обучение элементам техники плавания. Они развивают физические качества учащихся и являются пропедевтикой предполагаемых ошибок в обучении плаванию.

Материально – техническое оснащение:

- плавательный инвентарь (досочка для плавания, колобашка, мячи, гимнастические палки, нудлс, тонущие игрушки).

Формы и методы проведения занятий:

- Беседы, инструктажи;
- Тренировки;
- Эстафеты, игры;
- Занятия - зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик;

Занятия можно разделить на практические и теоретические. Довольно часто в практические занятия включаются объяснение и теоретическая подготовка. Приемы: показ, личный пример педагога, исправление и подсказки, самостоятельный контроль над выполнением заданий.

Теоретическая подготовка проводится в виде части занятий, бесед и коротких сообщений, объяснений, рассказов в начале каждого занятия или во время отдыха.

Планируемые результаты

Личностные:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и травматизма;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями;
- оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и

естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные:

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

Способы и формы выявления результатов

- Открытые и итоговые занятия
- Диагностика
- Анализ мероприятий
- Диагностические игры
- Анализ приобретенных навыков общения
- Анализ выполнения программы
- Самооценка учащихся

Способы и формы фиксации результатов

- Видеозапись
- Фото
- Устно
- Отзывы (детей и родителей)
- Методические разработки

Способы и формы предъявления результатов

- Открытые занятия

Учебный план.

Плавание Программа «УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ» для детей 9-10 лет.

Цель: создание условий для формирования у детей мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью самореализации личности, физического и духовного развития, а также укрепления здоровья. Формирование и развитие творческих способностей учащихся. Личностное развитие учащихся. Обеспечение духовно – нравственного и трудового воспитания учащихся. Социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе. Формирование общей культуры учащихся. Выявление и поддержку талантливых и одаренных детей.

Категория обучаемых: учащиеся второго класса.

Срок обучения: 36 часов.

Режим занятий: урок проводится 1 раз в неделю по 45 минут.

Учебный план 2025/2026 года обучения

№ п/п	Название темы	Всего часов	в том числе	
			теория	практика
1.	Правила поведения в бассейне, инструктаж по технике безопасности.	1	1	
	Практическая часть	35		
2.	Упражнения на скольжение.			2
4.	Упражнения на дыхание.			3
5.	Кроль на спине.			9
6.	Кроль на груди.			11
7.	Прыжки и спады в воду.			2
8.	Подвижные игры в воде.			3
9.	Закрепление пройденного материала.			5
	Всего часов:	36	1	35

Календарно-тематический план

Программа «УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ» для детей 9-10 лет.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Теоретические сведения о гигиене пловца, меры безопасности в раздевалке, душе, на воде.	1	1		
2	Повторение подготовительных упражнений в воде: погружение, скольжение, упражнения на дыхание.	1		1	Практическая работа
3	Упражнения на скольжение.	1		1	Практическая работа
4	Дыхательные упражнения в воде. Изучение работы ногами кролем на груди с подвижной опоры с выдохом в воду.	1		1	Практическая работа
5	Изучение работы ногами кролем на спине с подвижной опорой .	1		1	Практическая работа
6	Работы ногами кролем на спине с различным положением рук. .	1		1	Практическая работа
7	Упражнения на скольжение. Работы ногами кролем на спине с различным положением рук. .	1		1	Практическая работа
8	Изучение работы ногами кролем на спине с подвижной опорой .	1		1	Практическая работа
9	Повторение движений ног кролем на груди и на спине у неподвижной и подвижной опоры, упражнения на дыхание	1		1	Практическая работа
10	Работа ногами кролем на спине без опоры. Подвижные игры.	1		1	Практическая работа
11	. Работа ногами кролем на спине без опоры. Плавание на спине с различным положением рук.	1		1	Практическая работа
12	Изучение техники работы руками кролем на спине .Подвижные игры в воде.	1		1	Практическая работа
13	Изучение техники работы руками кролем на спине. Упражнения на спине с подвижной опорой.	1		1	Практическая работа
14	Кроль на спине в полной координации. Дыхательные упражнения.	1		1	Практическая работа
15	Кроль на спине в полной координации. Прыжки в воду.	1		1	Открытый урок
16	Изучение техники движения ног кролем на груди с дыханием, упражнения с подвижной опорой.	1		1	Практическая работа

17	Изучение элементов техники руками кролем на груди у неподвижной опоры.	1		1	Практическая работа
18	Изучение элементов техники руками кролем на груди с подвижной опорой.	1		1	Практическая работа
19	Повторение изучения элементов техники руками кролем на груди с подвижной опорой.	1		1	Практическая работа
20	Изучение элементов техники руками кролем на груди без опоры.	1		1	Практическая работа
21	Изучение элементов техники руками кролем на груди без опоры.	1		1	Практическая работа
22	Упражнения на согласование работы рук и ног с дыханием кролем на груди. Прыжки в воду.	1		1	Практическая работа
23	Кроль на груди в полной координации, ознакомление с техникой. Упражнения с использованием игровых элементов.	1		1	Практическая работа
24	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание.	1		1	Практическая работа
25	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине. Подвижные игры.	1		1	Практическая работа
26	Кроль на груди в полной координации. Упражнения с использованием игровых элементов. Прыжки в воду.	1		1	Практическая работа
27	Кроль на груди в полной координации. Упражнения с использованием игровых элементов.	1		1	Практическая работа
28	Повторение техники плавания кроль на груди и кроль на спине. Подвижные игры.	1		1	Практическая работа
29	Повторение техники плавания кроль на груди и кроль на спине. Подвижные игры в воде.	1		1	Практическая работа
30	Повторение техники плавания кроль на груди и кроль на спине. Подвижные игры в воде.	1		1	Практическая работа
31	Повторение техники плавания кролем на груди.	1		1	Практическая работа
32	Повторение техники плавания кролем на спине	1		1	Практическая работа
33	Закрепление пройденного материала.	1		1	Практическая работа
34	Закрепление пройденного материала.	1		1	Практическая работа
35	Закрепление пройденного материала. Подвижные игры в воде.	1		1	Практическая работа
36	Закрепление пройденного материала. Подвижные игры в воде.	1		1	Практическая работа

I. Правила поведения в бассейне, раздевалка, душевых. 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.

Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.
Личная гигиена учащихся в бассейне. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

II. Скольжение.

- Скольжение на груди (с различным положением рук).
- Различные варианты скольжения.
- Скольжение на спине (различные положения рук).

III. Изучение техники плавания кролем на груди и на спине.

- Движения ногами кролем на груди и на спине, держась руками за неподвижную опору (на груди – с дыханием).
- Плавание ногами кролем на груди и на спине с подвижной опорой.
- Плавание ногами кролем на груди и на спине с различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания.
- Плавание ногами кролем на груди и на спине без опоры с дыханием.
- Плавание ногами кролем на груди и на спине с различными положениями рук и с различными вариантами дыхания.
- Плавание ногами кроль на груди и на спине с различными движениями рук и различными вариантами дыхания.
- Плавание кролем на спине в полной координации.
- Плавание кролем на груди в полной координации.

V. Игры в воде.

«Караси и карпы»

Группа делится на две команды – «караси» и «карпы». Команды выстраиваются в шеренгу у противоположных бортиков лицом друг к другу и по команде преподавателя начинают сближаться к середине бассейна. Когда расстояние между ними будет 2-3 м, преподаватель дает команду «Кар-р-пы!» или «Кар-р-раси!». Игроки названной команды разворачиваются, и уплывают к своему бортику, а игроки другой их ловят. После нескольких минут игры преподаватель отмечает наиболее ловких «карасей» и «карпов».

«Водолазы»

Участники игры делятся на 2 команды и выстраиваются у противоположных бортиков. Предварительно по дну бассейна преподаватель разбрасывает равное количество резиновых колец. По команде играющие собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает команда, «водолазы» которой соберут больше предметов. Игра усложняется за счет введения дополнительного задания: каждая команда собирает только один определенный тип предметов (кольца или «рыбки»).

«Буксир»

Занимающиеся рассчитываются на первый-второй, делятся на пары, и выстраиваются у бортика бассейна спиной к нему. Вторые номера становятся сзади первых и захватывают их руками за пояс. По сигналу преподавателя первые номера как можно быстрее бегут к противоположному бортику, буксируя за собой своих партнеров, которые ложатся на воду и вытягиваются. После окончания забега преподаватель подводит итоги (пара, пришедшая первой, получает 1 очко, пришедшая второй – 2 очка и т.д.), а участники готовятся к забегу в обратном направлении, при этом первые и вторые номера меняются ролями. После второго забега результаты складываются. Пара, у которой сумма очков оказывается наименьшей, объявляется победителем.

Список литературы по плаванию

А.Д. Викулов. Плавание. Учебное пособие для вузов. – С.: Издательство Владос – Пресс, 2004г.

Ерофеев Л.М. Учитесь плавать. Лениздат, 1978г.

Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М, «Олимпия – Пресс», 2006г.

А.В. Козлов. Плавание доступно всем. Лениздат, 1986г.

А.В. Козлов, А.А. Литвинов «Обучение спортивным способам плавания» (учебно-методическое пособие) Санкт-Петербургский Государственный Университет Физической культуры им П.Ф. Лесгафта – 2006г.

Герхард Левин. Плавание с малышами. Минск, «Полымя», 1981г.

Л.П. Макаренко «Юный пловец», Москва, ФиС, 1983г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры. – Москва, ФиС, 1991г.

Морев В.Г. Делай как я., - М. ФиС, 1977г.

Т.И. Осокина «Как учить детей плавать» Москва «Просвещение» 1985г.

Плавание. Учебник для техникумов физической культуры. Под ред. В.А. Парфенова, Москва, ФиС, 1981г.