Управление образования администрации города Кемерово
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 221
«Детский сад комбинированного вида»
650003. Кемерово, пр-т Ленинградский, 36 «в» тел./ факс 73-49-83

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
МАДОУ № 221 «Детский сад
комбинированного вида»
Протокол № 4 от «27» мая 2022г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МАДОУ № 221 «Детский
сад комбинированного вида» г. Кемерово
Приказ №63
от «27» мая 2022 г.

Лобосова Елена Александровна

Подписано цифровой подписью:
Лобосова Елена Александровна
Дата: 2022.10.06 16:12:10 +07'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Русалочка»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Зубанова Мария Владимировна
Инструктор по Физо

Кемерово, 2022

№ п/п	**Содержание**	Страницы
1.	**«Комплекс основных характеристик программы»**	3
1.1	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цели и задачи реализации Программы.	5
1.3.	Содержание программы.	6
1.4.	Ожидаемые результаты.	12
2.	**«Комплекс организационно-педагогических условий»**	13
2.1.	Календарный учебный график.	13
2.2.	Условия реализации программы.	15
2.3.	Формы аттестации.	16
2.4.	Оценочные материалы.	16
2.5.	Методические материалы.	16
2.6	**Список литературы.**	18

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Программа дополнительного образования по плаванию имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень программы: «Ознакомительный» ***Нормативно-правовые документы:***

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р <Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устав и локальные акты учреждения.

За основу взято методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду» - Москва, 1991г.

Актуальность программы.

Программа характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физического воспитания (плавание).

Дошкольный возраст является благоприятным для активного и всестороннего развития, как и умственного, так и физического. Необходимо самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки. Плавание называют идеальным видом движения. И действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически - оздоровительного и лечебного значения, как плавание. Объясняется это многими факторами. Прежде всего, сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем, а так же на профилактику и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.

Таким образом, обучение плаванию имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. И в этом плане возрастает роль используемых форм, методов и приемов по развитию у детей плавательных навыков.

Отличительной чертой программы «Русалочка» в том, что она реализуется на основе методики одновременного спортивным, неспортивным, облегченным способом плавания и элементы синхронного плавание. В данной программе 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.

Новизна

Особый акцент в программе является использование методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально; развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебного процесса. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них легче получаются. А так же приобщение к синхронному плаванию: один из видов спорта, включающий в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавание развивающий гибкость, формирующий правильную осанку под музыку освоение азов акваэробики. Это даёт возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что занятия по плаванию развивает дыхательную систему, осанку, гибкость, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей.

Дополнительная образовательная программа разработана с учетом современных образовательных технологий.

Программа адресована для дошкольников от 5 до 7лет. Количество детей в группе 8 – 10 человек.

Отличительные особенности

Данная программа предусматривает с первого занятия обучение одновременно всем спортивным и неспортивным способам плавания, методика предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания. Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

Объем освоения программы: программа рассчитана на 2 года.

Форма работы: групповая, очная.

Режим занятий:

- первый год обучения – 1 раз в неделю – 1 академический час;
- второй год обучения – 1 раз в неделю – 1академический час.

1 академический час 1-го года обучения дети 5 – 6 лет составляет – 25 минут.

1 академический час 2-го года дети 6 – 7 лет обучения составляет – 30 минут.

1.2 Цели и задачи реализации программы

Цель программы: формирование у дошкольников общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения различным видам плавания.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- обучать плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде.

Развивающие:

- развивать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде.

развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

- укреплять здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию.

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план
1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 «Ознакомительные занятия»					
1.	Правила личной гигиены.	0.30	0.30	0	Опрос
2.	Правила поведения в бассейне	0.30	0.30	0	Опрос
3.	Правила поведения на воде	1	1	0	Опрос
4.	Начальное понятие о стилях плавания	1	1	0	Опрос
Раздел 2 «Подготовительные занятия»					
5.	Подготовительные упражнения на суше	2	0	2	Наблюдение
6.	Упражнения для освоения с водой	2	0	2	Наблюдение
7.	Упражнения на дыхание	2	0	2	Наблюдение
Раздел 3 «Обучение плаванию»					
8.	Элементарное передвижение в воде	1	0	1	Наблюдение

9.	Погружение	2	0	2	Наблюдение
10.	Обучение работе рук и ног в плавании кролем на груди и на спине	2	0	2	Наблюдение
11.	Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди с работой ног.	3	0	3	Наблюдение
12.	Упражнения на освоение спортивной техники плавания брассом	3	0	3	Наблюдение
Раздел 4 «Оздоровительное плавание».					
13.	Игры с плаванием различными стилями	8	0	8	Наблюдение
Итого		28	3	25	

1-й год обучения

Раздел 1 «Ознакомительные занятия».

Тема 1. «Правила личной гигиены».

Теория: гигиенические требования к пловцу. Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 2. «Правила поведения в бассейне».

Теория: сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 3. «Правила поведения на воде».

Теория: сообщение детям знаний об открытых водоѐмах, правилах поведения и безопасности в открытых водоѐмах, первая помощь утопающим и при травмах.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 4. «Начальное понятие о стилях плавания».

Теория: виды и техника основных видов плавания.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Раздел: 2. «Подготовительные занятия».

Тема 5. «Подготовительные упражнения на суше».

Практика: строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей.

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук. Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 6. «Подготовительные упражнения на освоение с водой».

Практика: Погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 7. «Упражнения на дыхание».

Практика: Задержка дыхания, выдохи в воду в различных положениях, погружения с задержкой дыхания.

Формы контроля: наблюдение.

Раздел: 3. «Обучение плаванию».

Тема 8. «Элементарное передвижение в воде».

Практика: Освоение привыкания к воде, погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками, элементарные движения в воде.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 9. «Погружение».

Практика: Погружение в воды в различных положениях. Формы контроля: наблюдение.

Тема 10. «Обучение работе рук и ног в плавании кролем на груди и наспине».

Практика: Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений при плавании кролем на груди и на спине.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 11. «Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди с работой ног».

Практика: Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-,и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища.

Формы контроля: наблюдение.

Раздел 4. «Оздоровительное плавание».

Тема 13. «Игры с плаванием различными стилями»

Практика: Применение знаний и навыков плавания на практике. Формы контроля: наблюдение.

Учебно-тематический план

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел: 1 «Ознакомительные занятия»					
1.	Правила личной гигиены	0.30	0.30	0	
2.	Правила поведения в бассейне	0.30	0.30	0	Опрос
3.	Правила поведения на воде	030	0.30	0	Опрос
4.	Техника спортивных стилей плавания	0.30	0.30	0	Опрос
Раздел: 2 «Подготовительные занятия»					
5.	Подготовительные упражнения на суше	1	0	1	Наблюдение
6.	Упражнения на освоение спортивной техники плавания кролем на груди и на спине, брассом	4	0	4	Наблюдение
7.	Упражнения на дыхание	1	0	1	Наблюдение

Раздел 3 «Обучение плаванию».					
8.	Совершенствование спортивной техники плавания кролем на груди, на спине	2	0	2	Наблюдение
9.	Совершенствование спортивной техники брассом	3	0	3	Наблюдение
10.	Упражнения на освоение техники комплексного плавания	5	0	5	Наблюдение
Раздел 4 «Оздоровительное плавание».					
11.	Игры с плаванием различными стилями	10	0	10	Наблюдение
Итого		**28**	**2**	**26**	

2 год обучения

Раздел: 1. «Ознакомительные занятия».

Тема 1. «Правила личной гигиены».

Теория: Гигиенические требования к пловцу. Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 2. «Правила поведения в бассейне».

Теория: Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 3. «Правила поведения на воде».

Теория: Сообщение детям знаний об открытых водоёмах, правилах поведения и безопасности в открытых водоёмах, первая помощь утопающим и при травмах.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 4. «Начальное понятие о стилях плавания». Теория: Виды и техника

основных видов плавания.Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Раздел: 2. «Подготовительные занятия».

Тема 5. «Подготовительные упражнения на суше».

Практика: Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей.

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук. Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег с крестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 6. «Подготовительные упражнения на освоение с водой».

Практика: Погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 7. «Упражнения на дыхание».

Практика: Задержка дыхания, выдохи в воду в различных положениях, погружения с задержкой дыхания.

Формы контроля: наблюдение.

Раздел: 3. «Обучение плаванию».

Тема 8. «Совершенствование спортивной техники плавания кролем на груди, на спине».

Практика: Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-,и шести- ударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 9. «Совершенствование спортивной техники брассом».

Практика: Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 10. «Упражнения на освоение техники комплексного плавания».

Практика: Совершенствование технического мастерства и улучшение спортивных показателей занимающихся. Работа направлена на развитие скорости,

выносливости и технического совершенства.

Формы контроля: наблюдение.

Раздел 4. «Оздоровительное плавание».

Тема 11. «Игры с плаванием различными стилями»

Практика: Применение знаний и навыков плавания на практике.

Формы контроля: наблюдение.

1.4 Ожидаемые результаты

Дети будут знать:

- основные правила безопасности поведения на воде,
- правила личной гигиены, основы здорового образа жизни.

Дети будут уметь:

- плавать способом «кроль» («брасс» - индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений),
- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду,
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук и с работой ног.

Дети будут владеть:

- знаниями о разных стилях плаваниях («кроль», «брасс», «дельфин»), о водных видах спорта.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
СЕНТЯБРЬ - ОКТЯБРЬ Раздел 1. «Ознакомительные занятия»					
1.	Правила личной гигиены.	0.30	0.30	0	Опрос
2.	Правила поведения в бассейне	0.30	0.30	0	Опрос
3.	Правила поведения на воде	1	1	0	Опрос
4.	Начальное понятие о стилях плавания	1	1	0	Опрос
НОЯБРЬ – ДЕКАБРЬ Раздел 2. «Подготовительные занятия»					
5.	Подготовительные упражнения на суше	2	0	2	Наблюдение
6.	Упражнения для освоения с водой	2	0	2	Наблюдение
7.	Упражнения на дыхание	2	0	2	
ЯНВАРЬ - ФЕВРАЛЬ Раздел 3. «Обучение плаванию»					
8.	Элементарное передвижение в воде	1	0	1	Наблюдение
9.	Погружение	2	0	2	Наблюдение
10.	Обучение работе рук и ног в плавании кролем на груди и на спине	2	0	2	Наблюдение
11.	Совершенствование техники плавания кролемна спине, на	3	0	3	Наблюдение

	груди с работой ног.				
12.	Упражнения на освоение спортивной техники плавания брассом	3	0	3	Наблюдение
МАРТ - АПРЕЛЬ – МАЙ Раздел 4. «Оздоровительное плавание».					
13.	Игры с плаванием различными стилями	8	0	8	Наблюдение
Итого		**28**	**3**	**25**	

2 год обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
СЕНТЯБРЬ – ОКТЯБРЬ Раздел: 1. «Ознакомительные занятия»					
1.	Правила личной гигиены	0.30	0.30	0	Опрос
2.	Правила поведения в бассейне	0.30	0.30	0	Опрос
3.	Правила поведения на воде	030	0.30	0	Опрос
4.	Техника спортивных стилей плавания	0.30	0.30	0	Опрос
НОЯБРЬ – ДЕКАБРЬ Раздел: 2. «Подготовительные занятия»					
5.	Подготовительные упражнения на суше	1	0	1	Наблюдение
6.	Упражнения на освоение спортивной техники плавания кролем на груди и	4	0	4	Наблюдение

	на спине, брассом				
7.	Упражнения на дыхание	1	0	1	Наблюдение
ЯНВАРЬ – ФЕВРАЛЬ Раздел 3. «Обучение плаванию».					
8.	Совершенствование спортивной техники плавания кролем на груди, на спине	2	0	2	Наблюдение
9.	Совершенствование спортивной техники брассом	3	0	3	Наблюдение
10.	Упражнения на освоение техники комплексного плавания	5	0	5	Наблюдение
МАРТ – АПРЕЛЬ – МАЙ Раздел 4. «Оздоровительное плавание».					
11.	Игры с плаванием различными стилями	10	0	10	Наблюдение
Итого		**28**	**2**	**26**	

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, тонущие разных форм и размеров.
3. Поплавки цветные (флажки).
4. Игрушки и предметы, плавающие разных форм и размеров.
5. Надувные круги разных размеров.
6. Нарукавники.
7. Шест.
8. Обручи плавающие и с грузом.
9. Мячи разных размеров.
10. Поролоновые палки (нудлы).

11. Музыкальная колонка.

Информационное обеспечение:

- стенды для родителей;
- папки-передвижки;
- консультации и памятки для родителей.

Данную программу может реализовывать педагог дополнительного образования с высшей квалификационной категорией.

2.3 Формы аттестации

Формы аттестации:
- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- соревнования.

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование форсирования навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (декабрь, май) в виде контрольных упражнений.

2.4 Оценочные материалы

Результаты успешного освоения программы отслеживаются путем проведения вводного, текущего, промежуточного и итогового мониторинга.

Вводный мониторинг проводится в течении сентября первого года обучения. Его цель – определение уровня подготовки детей в начале обучения, начальное диагностирование.

Форма: Тестовые задания (мониторинг)

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног способомкроль на груди.
4. Плавание произвольным способом

.

2.5 Методические материалы

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Методы и приемы (показ, разучивание, имитация упражнений, использование средств наглядности, исправление ошибок, подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы, индивидуальная страховка и помощь, круговая тренировка, оценка (самооценка) двигательных действий, соревновательный эффект, контрольныезадания).
2. Плакаты «Правила поведения на воде», «Правила поведения в

бассейне».

3. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.

4. Картинки с изображениями морских животных.

5. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы истили плавания.

6. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.

7.Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого» плавания.

8. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.

9. Комплексы дыхательных упражнений.

10. Комплексы упражнений с элементами Аква-аэробики и синхронногоплавания.

11. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Основные формы работы:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- упражнения;
- игры, игровые упражнения;
- участие в турнирах и соревнованиях.

Формы организации учебного занятия:

- групповая работа;
- индивидуальная работа;
- самостоятельная работа;
- практическая игровая деятельность;
- работа в парах;
- педагогическое сообщение;
- педагогический инструктаж;
- объяснение, беседа.

2.6 Список литературы

1. Воронова Е. К. Программа обучению плаванию в детском саду. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. 80 с.
2. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. Сада. Москва: Просвещение, 1985. 80 с.
3. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателя детского сада и родителей / Т.И. Осокина [и др.]. Москва: Просвещение, 2000. 159 с.
4. Лоуренс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. Москва: Проспект, 2000. 56 с.

Литература для родителей:

1. Булах И. М. Научите меня плавать. Москва: Книга по Требованию, 2012. 150 с.
2. Плавание. Книга-тренер. Москва: Эксмо, 2012. 173 с.
3. Фридман Ф. Б. Плавание для малышей. Москва: Этерна, 2009. 980 с.