

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад № 440»

Принято на педагогическом Совете
Протокол от «30» августа 2017 г
№ 1

Утверждаю
Заведующий  Е.Н. Петрова
Приказ от «30» августа 2017 г. № 8-17



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

«Обучение плаванию»

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 учебный год

Автор-составитель:

Кузнецов Андрей Владимирович

Инструктор по физической культуре

Нижний Новгород

2017

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Актуальность программы.
- 1.2. Цели и задачи программы.
- 1.3. Формы обучения.
- 1.4. Режим занятий. Объем и сроки освоения программы.
- 1.5. Планируемые результаты.

РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

- 2.1. Учебный (поурочный) план
- 2.2. Содержание учебного плана (график прохождения учебного материала)
- 2.3. Календарный план

РАЗДЕЛ 3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная программа по начальному обучению плаванию детей дошкольного возраста реализуемая в МБДОУ «Детский сад №440» разработана на основе программы А. А. Чеменевой, Т. В. Столмаковой «Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста «Послушные волны» и соответствует Федеральному Государственному Образовательному Стандарту дошкольного образования.

1.1. Актуальность программы.

Интерес к средствам и методам укрепления психофизиологического здоровья детей, профилактике заболеваний, развитию жизненно необходимых ребенку физических качеств никогда не угасал. Очевидно, что ведущую роль в решении данных проблем отводится физическим упражнениям. Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, поддержанию достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.

История обучения плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) насчитывает несколько десятков лет. За этот период были разработаны программы и методики, регламентирующие процесс обучения: это пособия Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной, Е.К. Вороновой и тд., но все эти работы построены на классических схемах обучения плаванию, принятых в спорте. Современные ДОУ не ставят целью вырастить из детей спортсменов – это задача специализированных школ. Главное в обучении плаванию в детском саду – преодолеть негативное отношение ребенка к воде, адаптировать ребенка к водному пространству, по возможности использовать плавание в бассейне как средство оздоровления, закаливания и полноценного физического развития ребенка, сочетая основы спортивного плавания с

решением задач адаптации и профилактики. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, и, как следствие, уменьшение несчастных случаев.

Несмотря на положительную роль разработанных программ и методик вышеперечисленных авторов, их использование вызывает затруднение, так как средства обучения, плаванию которые приведены в этих работах не помогают, или не способствуют решению тех задач, которые ставят современные ДОУ в реализации обучения плаванию детей дошкольного возраста.

В виду это необходима модификация и адаптация программ перечисленных авторов под задачи обучения плаванию в современных ДОУ.

Дополнительная программа по начальному обучению плаванию детей дошкольного возраста разработана на основе программы А. А. Чеменевой, Т. В. Столмаковой «Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста «Послушные волны», авторы которой предлагают свое решение проблемы обучения плаванию детей в условиях ДОУ. Поэтому для разработки программы дополнительного образования и была выбрана данная авторская программа.

Дополнительная программа по начальному обучению плаванию детей дошкольного возраста реализуемая в МБДОУ «Детский сад №440» несет **физкультурно-оздоровительную направленность.**

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы – формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности и развитие психических познавательных процессов с одной стороны, и нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств с другой.

Задачи программы поставлены таким образом, что их реализация способствовала гармоничному развитию всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствовала поддержанию положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали к самостоятельной деятельности, стремлению научиться плавать. Так же реализация программы призвана решать задачи, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, безопасного поведения на воде, приучение к гигиене и правилам ухода за собой, своим телом.

Процесс обучения плаванию должен оказывает разностороннее развивающее влияние на детей, а его правильная организация влияет на уровень образовательно-воспитательного эффекта.

Четкое следование заданным целям программы обучения плаванию помогает научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде, проплывать самостоятельно небольшие дистанции в свободном стиле. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей. Ребенок, преодолевший страх перед водой, начинает увереннее чувствовать себя в коллективе.

В реализации целей программы обучения плаванию также необходимо максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию, способствовать закаливанию организма. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

Оздоровительные задачи направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

1. Способствовать укреплению здоровья ребёнка и его гармоничному психофизическому развитию.
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку.
3. Повышать работоспособность организма.
4. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
5. Приобщать к здоровому образу жизни.
6. Формировать гигиенические навыки: быстро и аккуратно раздеваться и одеваться, правильно мыться под душем и насухо вытираться, сушить волосы феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

Образовательные задачи направлены на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость), развитие осознанности двигательных действий, развитие внимания, мышления и памяти. Образовательные задачи реализуются в трех основных разделах программы: начальное обучение плаванию (приучение к взаимодействию с водой), ориентирование в воде (ныряние, открывание глаз в воде, поиск предметов на дне бассейна) и обучение спортивным способам плавания (таким стилям плавания как кроль на груди и кроль на спине).

1. Совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.
2. Изучать движения ног способом брасс.
3. Обучать плаванию способом брасс и дельфин в полной координации.
4. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
5. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди и спине, комбинированными способами в полной координации.
6. Учить плавать под водой.
7. Обучать прыжкам в воду с возвышенности, подставки.
8. Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния.
9. Учить расслабляться в воде, обучать способам отдыха.
10. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

Воспитательные задачи направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств (смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства).

1.3. Формы обучения.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Дети занимаются малыми подгруппами. Количество детей подготовительного возраста не должно превышать 10-12 человек. Комплектование подгрупп осуществляется по уровню плавательных умений и предпочтений.

Реализуя цель создания устойчивого интереса детей к плаванию помимо использования традиционного вида занятия, используются и другие виды занятий: вид тренировочного занятия; занятия, построенного на одном способе плавания, игровой вид занятия, а также систематическое проведение контрольных занятий по плаванию.

По своей структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть проводится либо только на суше, либо на суше и частично в воде, основная – только в воде, заключительная – в воде и на суше. Каждая часть имеет свое назначение.

1. *Подготовительная часть* включает в себя построение занимающихся, объяснение доступными способами задач занятий и выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений, которые в свою очередь могут проводиться и в воде.
2. *Основная часть* включает в себя изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков. Средствами решения задач основной части занятия должны быть не только упражнения, направленные на приучение к воде, ориентирование в ней и обучение техники плавания, но и подвижные игры, и эстафеты.
3. *Заключительная часть*. Снижение физической и эмоциональной нагрузки по средствам проведения игр малой подвижности.

Свободное плавание, возможно с проведением индивидуальной работы. Подведение итогов занятия.

При проведении дополнительной образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

1.4. Режим занятий. Объем и сроки освоения программы.

Занятия по плаванию проводятся в первую половину дня, утром после завтрака в период с 9:30 до 11:30.

Период продолжительности занятий с конца октября по апрель – 6 месяцев, 1 раз в неделю, 4 раза в месяц, 24 занятия в год. Продолжительность занятия 30 минут.

Разминка в «сухом» бассейне, или «сухое плавание» не входят в занятие по плаванию, так как отделена от основной нагрузки гигиеническими процедурами. Поэтому учитывается дополнительное время, связанное со сменой одежды, гигиеническими процедурами и упражнениями вне бассейна (таблица 1).

Дополнительная программа реализуется в течение учебного года в каждой подготовительной группе детского сада (возраст детей 6-7 лет).

Таблица 1

Продолжительность занятий и времени препровождения детей средней группы в бассейне, мин

Основные действия и части занятия	Время (мин)
Раздевание и подготовка к занятию	2 – 3
«Сухое» плавание	6 – 8
Душ (до и после)	4 – 6
Плавание (основное время занятия)	30
Одевание и просушивание волос	5 – 6
Общее время пребывания	47 - 53

1.5. Планируемые результаты.

К концу учебного года освоения дополнительно программы по обучению плаванию в подготовительной группе дети должны уметь согласовывать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине, брасс, дельфин и проплывать отрезки комбинированными способами в полной координации, уметь плавать под водой, расслабляться в воде и владеть способам отдыха, а так же освоить следующие гигиенические навыки: быстро и аккуратно раздеваться и одеваться, правильно мыться под душем и насухо вытираться, сушить волосы феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить основы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни.

2. УЧЕБНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

2.1. Учебный (поурочный) план

№ п\п	Задачи	Средства	Кол-во часов
1	<p>1. Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены.</p> <p>2. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году, используя наглядный материал.</p> <p>3. Повторение изученных упражнений на воде.</p>	См. занятие №1 «Четвертая волна» Стр.242.	1
2	<p>1. Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине.</p> <p>2. Закрепление навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.</p> <p>3. Побуждать детей проплывать плавательный бассейн.</p>	См. занятие №2 «Четвертая волна» Стр.245.	2
3	<p>1. Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием.</p> <p>2. Закрепление навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации.</p>	См. занятие №3 «Четвертая волна» Стр.247.	2
4	<p>1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин.</p> <p>2. Закрепление навыка плавания</p>	См. занятие №4 «Четвертая волна» Стр.249	1

	<p>способом кроль на груди в полной координации.</p> <p>3. Совершенствование движений рук способом кроль на груди, спине.</p> <p>4. Упражнять детей в длительном нахождении под водой.</p>		
5	<p>1. Закрепление пройденного материала.</p> <p>2. Совершенствование движений рук способами дельфин и брасс.</p>	См. занятие №5 «Четвертая волна» Стр.252.	1
6	<p>1. Обучение плаванию способом дельфин в полной координации.</p> <p>2. Изучение работы ног способом брасс.</p> <p>3. Закрепление и совершенствование пройденного материала.</p>	См. занятие №6 «Четвертая волна» Стр.254.	2
7	<p>1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс.</p> <p>2. Дальнейшее обучение плаванию способом дельфин в полной координации.</p> <p>3. Закрепление и совершенствование пройденного материала.</p>	См. занятие №7 «Четвертая волна» Стр.256.	2
8	<p>1. Обучение плаванию способом брасс в полной координации.</p> <p>2. Закрепление и совершенствование изученных</p>	См. занятие №8 «Четвертая волна» Стр.258.	2

	способов плавания.		
9	1. Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. 2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	См. занятие №9 «Четвертая волна» Стр.260.	1
10	1. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	См. занятие №10 «Четвертая волна» Стр.263.	1
11	1. Обучение плаванию под водой. 2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	См. занятие №11 «Четвертая волна» Стр.265.	1
12	1. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	См. занятие №12 «Четвертая волна» Стр.267.	1
13	1. Обучение приемам самопомощи. 2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	См. занятие №13 «Четвертая волна» Стр.269.	2
14	1. Напомнить детям о правилах поведения на воде. Рассказать о том, как они могут помочь тонущему. 2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	См. занятие №14 «Четвертая волна» Стр.271	1
15	1. Совершенствование изученных способом плавания.	См. занятие №15 «Четвертая волна» Стр.273.	2

	2. Упражнять детей в длительном нахождении под водой.		
16	1.Подготовка и сдача норм этапа обучения.	См. занятие №16 «Четвертая волна» Стр.275.	2

Продолжение таблицы

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
8	Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами (руки – брасс, ноги - кроль; руки – дельфин, ноги - кроль) в согласовании с дыханием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					+	+	
9	Изучение движений ног способом брасс						+	+	+								+		
10	Обучение плаванию способом брасс в полной координации								+	+	+		+				+	+	+
11	Дальнейшее обучение при помощи движений ног способом дельфин				+	+											+		
12	Обучение плаванию способом дельфин в полной координации						+	+					+	+				+	+
13	Обучение плаванию под водой												+	+					
14	Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему																+	+	

Окончание таблицы

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
15	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Игры, эстафеты в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Тестирование																
19	Количество часов/повторений одного занятия (всего 24 занятия)	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2

2.3. Календарный план

Октябрь

Кол-во занятий: 1 занятие

Задачи:

1. Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены.
2. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году, используя наглядный материал.
3. Повторение изученных упражнений на воде.

Разминка на суше: ходьба, прыжки, бег с заданием, ОРУ

Упражнения в воде: ходьба с заданием, упражнения на дыхание, плавание с предметами, свободное плавание, «Звездочка», «Стрелка»

Подвижные игры: «Салки»

Ноябрь

Кол-во занятий: 4 занятия

Задачи:

1. Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине.
2. Закрепление навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.
3. Побуждать детей проплывать плавательный бассейн.
4. Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием.
5. Закрепление навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации.

Разминка на суше: ходьба, прыжки, бег с заданием, ОРУ

Упражнения в воде: ходьба, прыжки, бег с заданием, упражнения на дыхание, плавание с предметами, в ластах, «Винт», «Поплавок», «Стрелка», «Звезда», «Торпеда»

Подвижные игры: «Белые медведи», «Охотники и утки».

Декабрь

Кол-во занятий: 4 занятия

Задачи:

1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин.
2. Закрепление навыка плавания способом кроль на груди в полной координации.
3. Совершенствование движений рук способом кроль на груди, спине.
4. Упражнять детей в длительном нахождении под водой.
5. Совершенствование движений рук способами дельфин и брасс.
6. Обучение плаванию способом дельфин в полной координации.
7. Изучение работы ног способом брасс.
8. Закрепление пройденного материала.

Разминка на суше: ходьба, прыжки, бег с заданием, ОРУ

Упражнения в воде: ходьба, прыжки, бег с заданием, плавание с предметами, в ластах, произвольным способом, «Веселый дельфин», «У кого больше пузырей», «Стрелка», «Звезда», «Поплавок», «Кто больше проплывет», «Взрывное дыхание», «Винт», «Торпеда», «Веселый дельфин»

Подвижные игры: «Салки», «Невод», «Веселый ребята»

Январь

Кол-во занятий: 3 занятия

Задачи:

1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс.
2. Обучение плаванию способом брасс в полной координации.
3. Дальнейшее обучение плаванию способом дельфин в полной координации.
4. Закрепление и совершенствование пройденного материала.

Разминка на суше: ходьба, прыжки, бег с заданием, ОРУ

Упражнения в воде: ходьба, прыжки, бег с заданием, плавание с предметами, в ластах, произвольным способом, упражнения на дыхание, «Морская змея», «Винт», «Звезда»

Подвижные игры: «Пушбол», «Буксир», «Салки»

Февраль

Кол-во занятий: 4 занятия

Задачи:

1. Обучение плаванию способом брасс в полной координации.
2. Обучение плаванию под водой.
3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

Разминка на суше: ходьба, прыжки, бег с заданием, ОРУ

Упражнения в воде: ходьба, прыжки, бег с заданием, плавание с предметами, в ластах, произвольным способом, упражнения на дыхание, «Торпеда», «У кого больше пузырей?», «Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Морская змея»

Подвижные игры: «Салки», «Невод», «Кто дольше?»

Эстафеты: «Гонка катеров», «Быстроходные байдарки», «Я моряк, для меня моря – пустыяк», «Буксиры, вперед!»

Март

Кол-во занятий: 4 занятия

Задачи:

1. Обучение приемам самопомощи.
2. Напомнить детям о правилах поведения на воде. Рассказать о том, как они могут помочь тонущему.
3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

Беседа с детьми «Помощь тонущему», объяснение и обучение приемам самопомощи.

Разминка на суше: ходьба, прыжки, бег с заданием, ОРУ

Упражнения в воде: ходьба, прыжки, бег с заданием, плавание с предметами, в ластах, произвольным способом, упражнения на дыхание, «Стрелка», «Торпеда», «Веселый дельфин»

Подвижные игры: «Найди клад», «Удочка», Переправа»

Апрель

Кол-во занятий: 4 занятия

Задачи:

1. Совершенствование изученных способом плавания.
2. Упражнять детей в длительном нахождении под водой.
3. Подготовка и сдача норм этапа обучения

Разминка на суше: ходьба, прыжки, бег с заданием, ОРУ

Упражнения в воде: ходьба, прыжки, бег с заданием, плавание с предметами, в ластах, произвольным способом, упражнения на дыхание, «Торпеда», «Стрелка»

Подвижные игры: «Водное поло», «Разноцветные мячи»

3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля состояния детей.

Педагогический контроль осуществляется путем оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. Оценка качества обучения по программе дополнительного образования (плавание) осуществляется с помощью комплекса тестовых заданий и способов оценки, предлагаемых авторами книги «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста «Послушные волны». А. А. Чеменевой, Т. В. Столмаковой. (стр. 56 – 63). Авторы утверждают, что комплекс тестовых заданий и способов оценки, разработанный ими, позволяет получить достоверные результаты контроля выполнения программных требований по обучению дошкольников плаванию для инструкторов по плаванию.

Уровень подготовленности детей по плаванию определяется инструктором по физической культуре. Диагностика проводится в плавательном бассейне в начале (ноябрь) и в конце (апрель) учебного года в течение нескольких занятий. При проведении диагностики используются следующие методы:

- фронтальный (передвижение в воде, лежание на груди и на спине);
- поточный (скольжение, плавание с нетонущими предметами при помощи движений ног);
- индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на

количество тестов – получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом качества выполнения плавательного упражнения, анализируются: 3,5 балла и выше – высокий уровень, 2,5 – 3,4 балла – средний уровень, 2.4 балла и ниже – низкий уровень. (См. *таблица 2*)

4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155.
2. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А. А. Чеменовой. – СПб. : «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336с.