

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «ПАТРИОТ»»

Принято  
Педагогическим советом  
МБУ ДО «Центр «Патриот»»  
Протокол № 4  
От « 28 »  
апреля 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО «Центр  
«Патриот»»  
А.В. Ильин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ПЛАВАНИЕ В ЛАСТАХ**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся 8-18 лет

Срок реализации 1 год

Уровень программы: базовый

Составитель: Шулятьев О.Ю.  
педагог дополнительного  
образования; Шулятьева А.О.  
педагог дополнительного образования

ЗАО г.Железногорск  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подводный спорт - вид спорта, основанный на плавании, нырянии и спуска под воду с применением специального снаряжения, приборов, аппаратуры и оборудования. Целью подводного спорта является совершенствование всех видов подводной деятельности, в том числе подготовка подводных пловцов, спортсменов-подводников, инструкторов и дайверов, владеющих профессиональными навыками подводного плавания; пропаганда здорового образа жизни и популярных форм досуга молодежи.

**Плавание в ластах** - дисциплина подводного спорта, которая заключается в преодолении в ластах различных по длине дистанций за наименьшее время.

Плавание в ластах является самым зрелищным и признанным международным Олимпийским комитетом направлением. Спортсмены соревнуются не только в плавательных бассейнах, а на открытых акваториях, используя как основной инвентарь маску для свободного обзора, трубку или баллон для дыхания, а также ласты или моноласты.

Плавание в ластах можно с уверенностью рекомендовать как наиболее предпочтительное занятие для укрепления здоровья и общего физического развития.

**Актуальность программы.** В настоящее время произошли большие изменения в жизни общества, которые повлекли за собой изменения ценностных установок и повышения уровня жизни населения. Открылось большое количество аквапарков, водных аттракционов, и люди чаще стали выезжать на реки, озера, моря. Поездки за границу стали доступны большому количеству людей. Вырос спрос у родителей и детей на программу «Плавание в ластах». Ведь умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. Полученные навыки плавания - залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, и как правило, сохранение жизни в экстремальных ситуациях.

**Программа «Плавание в ластах» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ГОСТ Р 7.0.97-2016;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- Локальные нормативные акты Учреждения.

**Направленность программы** - физкультурно – спортивная.

**Программа педагогически целесообразна.** Занятия плаванием в ластах укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают координацию движений, являются одним из лучших средств закаливания и формирования представления о здоровом образе жизни. Дети, регулярно занимающиеся плаванием в ластах, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом; имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы; меньше подвержены простудным заболеваниям.

**Отличительные особенности программы**

- с первых занятий дети начинают плавать в ластах, что позволяет сделать занятия более разнообразными, способствует совершенствованию способов плавания, исправляет ошибки в технике стиля, позволяет новичкам лучше адаптироваться в водной среде;
- параллельное обучение многим видам подводного спорта: плаванию в ластах, нырянию, подводному плаванию. Они своевременно формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность;
- сочетание тренировок в бассейне с тренировками в спортивном зале (сухое плавание).

**Уровень освоения программы** - базовый.

**Адресат программы** - учащиеся 8-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

**Продолжительность обучения** по данной программе – 1 год.

**Форма обучения:** очная, т.к. невозможно научить плаванию в ластах без воды. Возможно применение дистанционных технологий, но только по тем темам и разделам, которые не требуют сложных материально-технических условий.

**Количество часов** обучения по программе – 216 ч.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 часа - 40 минут. Между занятиями перерыв 10 минут.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** укрепление и сохранение здоровья учащихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности через занятия плаванием в ластах.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- познакомить с историей возникновения и развития плавания, спортивной терминологией;
- формировать знания о правилах личной гигиены, режиме дня; навыки безопасного пребывания на воде.
- формировать основу техники подводного плавания, стартов, поворотов;
- формирование здорового образа жизни

*Развивающие:*

- развивать физические качества: координация, гибкость, сила;
- развивать восприятие, мышление, внимание, память;
- развивать коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми;
- развивать информационную компетенцию: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять ее в деятельности;
- развивать компетенцию эмоционального интеллекта: уметь контролировать и управлять своими эмоциями.

*Воспитательные:*

- воспитывать морально-волевые качества как смелость и решительность;
- воспитать активного гражданина, культурного и грамотного человека;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- воспитывать чувства уверенности в себе;
- формировать адаптивную компетенцию: уметь ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности;
- формировать компетенцию командной работы: умение эффективно взаимодействовать с ребятами для достижения победы.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание занятий	Формы контроля	
	1 г/о 6 ч/нед	
<b>I. Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	
Техника безопасности	2	Устный опрос
Гигиена, самоконтроль	1	Устный опрос
Влияние физических упражнений на организм человека	1	Устный опрос
Особенности плавания в ластах	2	Устный опрос

<b>II. Практическая подготовка</b>	<b>202</b>	
<b>1. Тактико-техническая подготовка:</b>	<b>108</b>	
- упражнения «кроль на груди»	50	Тестирование (выполнение контрольных нормативов)
- упражнения «кроль на спине»	30	Зачет
- упражнения «дельфин»	28	Зачет
<b>2. Специальная физическая подготовка</b>	<b>46</b>	
- Повторное плавание (скоростно-силовые качества)	6	Зачет
- Интервальное плавание (скоростная выносливость)	20	Зачет
- Дистанционное плавание (выносливость и аэробные способности организма)	20	Зачет
<b>3. Общая физическая подготовка (игровые занятия)</b>	<b>48</b>	Зачет
<b>III. Соревнования</b>	<b>4</b>	Соревнование
<b>IV. Аттестация</b>	<b>4</b>	Тестирование (выполнение контрольных нормативов)
<b>Всего</b>	<b>216</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

### I. Теоретическая подготовка (6ч.)

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности этого вида спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме учащиеся должны ознакомиться с основными закономерностями тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

#### *1. Техника безопасности (2ч.)*

Правила поведения учащихся в раздевалках, душевых комнатах и в чаше плавательного бассейна, меры безопасности при проведении занятий и соревнований. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

#### *2. Гигиена. Самоконтроль. (1ч.)*

Соблюдение санитарно - гигиенических требований. Личная гигиена пловца: уход за кожей и волосами, гигиена полости рта, уход за ногами, выбор одежды и обуви и уход за ними.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий.

### *3. Общие сведения о строении и функции организма человека. (1ч.)*

Двигательный аппарат, костная и мышечная система. Влияние плавания в ластах на сердечно - сосудистую систему, аппарат дыхания, мышцы, нервную систему, обмен веществ в организме человека. Взаимодействие органов и систем.

### *4. Особенности плавания в ластах. (2ч.)*

Влияние давления на организм, особенности дыхания, кровообращения, обмена веществ. Видимость и слышимость под водой. Снаряжение для плавания в ластах. Терминология: ласты, маски, очки, дыхательная трубка, индивидуальный моноласт.

## II. Практическая подготовка (202ч.)

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

### *1. Тактико-техническая подготовка (108ч.)*

В основе технической подготовленности пловца лежат координационные способности, развиваемые в процессе работы по овладению двигательных действий.

*Техника спортивных способов плавания:*

- «кроль на груди», (50ч.)
- «кроль на спине», (30ч.)
- «дельфин», (28ч)

выполнение стартов и поворотов,  
техника передачи эстафеты.

Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук, рациональное дыхание, согласование движений).

Тактическая подготовленность определяется уровнем знаний, умений и способностей учащегося, обеспечивающих рациональное использование его всех видов подготовки для достижения целей, поставленных в соревнованиях.

Основные тактические варианты проплывания дистанций без учета действий соперника:

- относительно быстрое начало,
- относительно равномерное проплывание,
- относительно медленное начало дистанции.
- Основные тактические варианты проплывания дистанций с учетом действий соперника:
  - лидирование
  - стерегущая тактика

### *2. Специальная физическая подготовка (46ч.)*

Специальная физическая подготовка включает в себя: прохождение

эстафет, повторное, интервальное, дистанционное плавание.

*повторное плавание(6ч.)*- включает в себя повторное (2-5) прохождение отрезков: 5 по 25м, 3 по 50м, 2 по 100м на максимальной скорости с большим интервалом отдыха (до полного восстановления). Развивает скорость и силу.

*интервальное плавание(20ч)*– прохождение дистанций (2 по 200м, 4 по 100м, 6 по 50м, 8 по 25м) с интенсивностью ниже максимальной с определенным интервалом отдыха на фоне неполного восстановления. Развивает скоростную выносливость.

*дистанционное плавание(20ч)* – непрерывное продолжительное плавание более 10 мин с средней интенсивностью (частота сердечных сокращений: 120-150 уд/мин). Развивает общую выносливость и аэробные способности организма.

### *3. Общая физическая подготовка(48ч.)*

Общая физическая подготовка проводится на суше и в воде.

На суше используются следующие главные средства:

- для воспитания силы, общеразвивающие упражнения для шеи, рук, ног;
- для воспитания выносливости: ходьба, бег, туристические походы,
- для развития ловкости: элементы акробатики: кувырки, стойки, перекаты, спортивные игры,
- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями.

В воде в процессе занятий по общефизической подготовке (ОФП) используют следующие упражнения:

- плавание различными методами с помощью движения лишь рук, лишь ног, и с полной координацией движений,
- комплексное плавание,
- плавание с задержкой дыхания,
- ныряние,
- прыжки в воду,
- подвижные игры в воде.

Игра на воде продолжительностью не менее 10 мин с переменной интенсивностью без отдыха, без пауз. Развивает координацию, реакцию, умение взаимодействовать в коллективе.

### III. Соревнования (4ч.)

Соревновательная деятельность может осуществляться как в рамках программы (квалификационные соревнования), так и вне сетки часов как самостоятельное мероприятие (в том числе выезды за пределы города и края на соревнования различного уровня) или в рамках тренировочных сборов.

### IV. Аттестация (4ч.)

Проверка уровня обучения учащихся согласно требованиям, к возрасту уч-ся.

Результаты, показанные учащимися на контрольных испытаниях, заносятся в протокол.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

По итогам обучения по программе, у учащихся формируются:

### Предметные результаты:

*Знать:* правила безопасного поведения в бассейнах и на открытых водоемах, причины возникновения травм, правила поведения в экстремальных ситуациях, правила и организацию проведения соревнований.

*Уметь:* пользоваться инвентарем (маска, трубка, ласты), правильно выполнять старты, повороты, прохождение эстафет, грамотно применять технику различных способов плавания.

личностные результаты: понимание необходимости вести здоровый образ жизни, развитие качеств, обеспечивающих его собственную безопасность в различных жизненных ситуациях, адекватная позитивная самооценка, готовность осознанного понимания и сопереживания чувствам нуждающихся в помощи;

метапредметные результаты: умение ориентироваться в различных жизненных ситуациях, умение планировать свои действия в соответствии поставленным целям, умение анализировать результаты своей деятельности, оценка правильности своего решения в любой ситуации, аргументация выводов;

коммуникативные навыки: умение работать в паре, группе; умение слушать и слышать учащихся в группе и находить оптимальное решение; готовность осуществлять помощь, брать на себя ответственность и инициативу в организации совместного действия.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. Начало учебного года: 1 сентября.
2. Окончание учебного года: 31 мая.
3. Учебный год: 36 недель.
4. Промежуточная аттестация - 3 неделя декабря.
5. Итоговая аттестация - 3 неделя мая.
6. Занятия проводятся строго по расписанию, все дни и недели кроме государственных праздников.

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май (ч)	Итого часов
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1					6
Практическая подготовка	22	27	23	19	19	22	26	24	20	202
Соревнования				2				2		4
Аттестация				2					2	4
Всего часов	24	28	24	24	20	22	26	26	22	216



## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для реализации программы необходимы условия: плавательный бассейн (не менее 25 м); наличие раздевалок, душевых, спортивного зала.

Необходимое оборудование: тренажеры для развития общих физических качеств, шведские стенки, резиновые эспандеры, гантели, мячи, гимнастические маты.

Вспомогательный инвентарь и оборудование: секундомеры; плавательные доски; стартовая сирена.

### **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

*Методическое оборудование:* стенды, плакаты, видео и аудио материалы, технические журналы и книги, материалы на компьютерных носителях.

*Интернет-ресурсы:*

<https://ruf.ru/> федерация подводного спорта России;

<https://ruf.ru/education-materials-underwater-sport.html> учебные материалы подводного спорта;

<https://iplav.com/stili/tehnika-plavaniya-v-lastah.html> правильная техника плавания в ластах;

<https://uroki4you.ru/plavanie-v-lastah-video-uroki.html> видеоуроки плавания в ластах.

### **КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Компетенции педагога должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

1. *Промежуточная аттестация* проводится в конце первого полугодия (декабрь) для оценки уровня навыков плавания в ластах.

2. *Итоговая аттестация* проводится в конце второго полугодия (май) с целью выполнения требований контрольных нормативов.

Все результаты аттестаций заносятся в протокол.

**ФОРМОЙ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ** дополнительной образовательной программы является – тестирование (выполнение контрольных нормативов), соревнование.

*Протокол контрольных испытаний*

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Испытание	Результат	Уровень

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются выполнение требований контрольно-переводных нормативов по плаванию кролем.

Г/о	Контрольно-переводные нормативы
8-10 лет	кроль 50м в ластах: низ.ур.-1мин; ср.ур.-55сек; выс.ур.-50сек
12-14 лет	кроль 50м в ластах: низ.ур.-55сек; ср.ур.-50сек; выс.ур.-45сек
15-18 лет	кроль 50м в ластах: низ.ур.-50с; ср.ур.-45с; выс.ур.-40с

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В настоящей программе реализуются следующие методические принципы: преемственность задач, средств и методов тренировки, возрастание объема специальной подготовки из года в год, постоянное совершенствование техники плавания в ластах, рациональное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для реализации образовательных задач используются различные **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТЕЙ** на учебных занятиях: фронтальные, групповые и индивидуальные.

Фронтальная работа сразу со всеми учащимися используется на начальном этапе обучения; индивидуальная работа используется при работе со спортсменами-разрядниками или высокоподготовленными учащимися в целях их будущего самоопределения. Групповая форма работы – основная форма работы на каждом тренировочном занятии, где учащиеся разделены на подгруппы, которые получают отдельные учебные задания; педагог, не выпуская из-под контроля всех учащихся, работает преимущественно с одной группой или переходит от одной группы к другой.

**ОСНОВНЫМИ ФОРМАМИ ОБУЧЕНИЯ** являются: теоретические и практические (плавательная подготовка) занятия.

Теоретические занятия – форма изучения теоретических положений тем, согласно календарного плана. В группу практических занятий входят: учебно-тренировочные, контрольно-проверочные, показательные. Они проводятся с целью поддержания и совершенствования общих и специальных навыков, решения общих и специальных задач физической и психологической подготовки. В группу внеурочных занятий входят разные состязательные формы совершенствования профессиональных навыков, физических и психологических качеств (конкурсы, соревнования, отработка нормативов, сдача зачетов).

### СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ:

*Вводная часть:* сообщение задач, беседа, подготовительные упражнения в воде.

*Основная часть:* изучение нового материала, совершенствование навыков разными методами (в том числе игрой), плавание с удлиненной паузой

скольжения и скоростное плавание.

*Заключительная часть:* Самостоятельное плавание, игры в воде, организованный выход из воды, переключки, подведение итогов, организованный уход.

На занятиях наиболее часто используются следующие МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ: информационно-сообщающие методы (устное изложение, беседа, команды); методы формирования навыков и умений (объяснение, демонстрация, упражнения); методы закрепления и совершенствования навыков и умений (повторение упражнений, тренировка, соревнования, самостоятельная работа); методы проверки и оценки знаний, навыков и умений (наблюдение, практические контрольные задания); инструктивный метод (согласование потребностей обучаемых, достижение полной ясности относительно того, что от них требуется). Кроме этого, используются современные методы интернет-серфинг, видео-уроки, методы онлайн-обучения с использованием ИКТ технологий.

В построении занятий с детьми при начальном обучении плаванию большое значение приобретают ОСНОВНЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ. К ним относятся принцип сознательности и принцип активности ребенка, а также принцип эмоциональности.

В процессе подготовки, на начальном этапе необходимо шире использовать разнообразие методов и средств обучения, упражнения из других видов спорта, игры, развлечения на воде.

Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для освоения в воде выполняются в течение 10-12 занятий. Выполняя их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде ("Стрела"), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений и игр выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

Участие ребят в игре способствует повышению эмоциональности купания; совершенствованию плавательных умений и навыков в изменяющихся условиях игры; комплексному совершенствованию физических (сила, ловкость, быстрота, выносливость и др.) и морально-волевых (активность, самостоятельность, инициатива, дисциплина и др.) качеств; выработке умения взаимодействовать в команде; воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи. Продолжительность игры не менее 10 мин., интенсивность переменная, без отдыха, без пауз.

При формировании спортивной техники не следует стремиться к быстрому образованию стойкого двигательного навыка, т.к. на подготовительном этапе закладываются только его основы.

Специальные физические упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании.

Общеразвивающие упражнения способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность

в суставах, то есть качества, необходимые для успешного освоения плавания.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Учебное пособие. Киев, Олимпийская литература, 2002
3. Булгакова И.Ж. Познакомьтесь – плавание. Москва, изд. Астрель, 2002
4. Бугакова И.Ж. Плавание в ластах. Москва, 1984
5. Бугакова И.Ж. Познакомьтесь - плавание. Москва, изд. Астрель, 2002
6. Ежемесячный методический информационный журнал «Внешкольник»
7. Учебное пособие для ВУЗов. Дополнительное образование для детей. Москва, ГИЦ «Владос», 2000
8. Липченко В.А., Самусев Р.П. Атлас нормальной анатомии человека. Учебное пособие. Москва, Медицина, 1988
9. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Москва, АСТ, 1998
10. Макаренко Л.П. Юный пловец. М, 1983.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры – М, Физкультура и спорт, 1991.
12. Маунтин А. Подводное плавание. Руководство. Москва, Интербук – Бизнес, 2000
13. Методика работы педагога дополнительного образования. Москва, Асадема, 2001
14. Осокина Т.Н. Как научить детей плавать. М, 1985.
15. Плавание в ластах / Под общей ред. И.Ж. Булгаковой. М, 1984. Попов В.П. Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации, скоростные виды подводного спорта – М, ДОСААФ, 1982.
16. Толстопятов И.А. Учебная программа по плаванию в ластах. 2000.
17. Толстопятов И.А. Программа по плаванию в ластах для ДЮСШ. 2000
18. Учебное пособие. Психология физического воспитания и спорта. Москва, Асадема, 2000
19. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств. Москва, Ленгос, 1994