


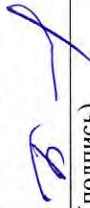
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное учреждение Амурской области
«Детский оздоровительный лагерь «Колосок»
Центр выявления и поддержки одарённых детей «Вега»

Программа рекомендована к реализации
Экспертным советом ЦВПОД «Вега»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГАУ ДОЛ «Колосок»
 / А.Б. Носкова
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол заседания
от «10» сентября 2021 г.
№ 5






«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г.
Благовещенска»
 / Н.Л. Болдырева/
(подпись) (Ф.И.О.)



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г.
Благовещенска»
 / Н.Л. Болдырева/
(подпись) (Ф.И.О.)

Дополнительная общеобразовательная программа
«Мой спорт - плавание»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: углубленный
Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации программы: 1 часов (4 дня)
Форма обучения: интенсивная

| Ф.И.О. | Должность | Дата | Подпись |
|--|--|------------|---|
| Яворская Е.Е. | Председатель экспертного совета ЦВПОД «Вега» по направлению «Спорт» | 10.09.2021 |  |
| Гейко А.А. | Член экспертного совета ЦВПОД «Вега», по направлению «Спорт» | 10.09.2021 |  |
| Авторы Васильев Ю.С. Теплинский Е.А. | Заместитель директора по УВР МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»; методист МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»; | 10.09.2021 |  |

Благовещенск, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | | |
|-----|---|----|
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | |
| 1.1 | Нормативно-правовая база | 3 |
| 1.2 | Актуальность программы | 4 |
| 1.3 | Направленность программы | 4 |
| 1.4 | Новизна программы | 4 |
| 1.5 | Педагогическая целесообразность | 5 |
| 1.6 | Цель реализации программы | 6 |
| 1.7 | Задачи реализации программы | 6 |
| 1.8 | Категория обучающихся, на которую ориентирована программа | 7 |
| 2. | СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ | |
| 2.1 | Учебно-тематический план | 8 |
| 2.2 | Содержание учебно-тематического плана | 8 |
| 2.3 | Планируемые результаты обучения | 10 |
| 2.4 | Формы организации учебных занятий | 11 |
| 2.5 | Методические пояснения и рекомендации | 11 |
| 2.6 | Формы контроля и оценочные материалы | 12 |
| 3. | ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | |
| 3.1 | Материально-технические условия реализации программы | 14 |
| 3.2 | Учебно-методическое и информационное обеспечение программы | 14 |
| 3.3 | Кадровое обеспечение | 15 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовая база

Дополнительная образовательная программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 03 июля 2016 г. № 313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации в части предоставления права органам государственной власти субъектов Российской Федерации на предоставление государственной поддержки дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30 ноября 2016 г. № 11;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 г. № 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития»;
- Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации по организации образовательного процесса при сетевых формах реализации образовательных программ, письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК-2563/05;
- методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Приказ Минтруда России от 28 марта 2019 года N 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;
- Приказ Минтруда России от 8 сентября 2014 года N 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист».

1.2. Актуальность программы

Плавание – один из наиболее популярных видов спорта. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавания составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения. Детям плавание как вид физических упражнений способствует привитию любви к движению. А движение — это фундамент для развития всех других человеческих способностей. Помимо этого, регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие ребенка, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавание и ритмичные движения в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Выбор плавания как избранного вида спорта, предполагает высокие требования к физической подготовленности пловцов и совершенствование на протяжении длительного времени специальных навыков и умений.

1.3 Направленность программы

Физкультурно-спортивная. Программа спортивной подготовки направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, совершенствование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта).

Направления деятельности включают

- создание общих условий для раскрытия задатков и развития способностей всех учащихся (сохранение индивидуальности, личностный подход в образовательном процессе, развитие творческих, междисциплинарных, спортивных способностей при помощи мастер-классов, тренинговых занятий и т.д.);
- создание индивидуальных условий для развития способностей детей с выраженной собственной познавательной потребностью в какой-либо области.

1.4 Новизна программы

Плавание – один из наиболее популярных видов спорта. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавания составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения. Детям плавание как вид физических упражнений способствует привитию любви к движению. А движение — это фундамент для развития всех других человеческих способностей. Помимо этого, регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие ребенка, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавание и ритмичные движения в воде улучшают кровообращение и обмен веществ,

укрепляют сердечно-сосудистую систему. Кожа детей промывается и очищается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание.

Спортивное плавание для детей характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанций) за определенное время.

Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами. И чтобы добиться высоких результатов в спортивном плавании, нужна целенаправленная комплексная работа педагогических работников, направленная на отбор спортивно-одаренных детей, организации их систематической спортивной подготовки и повышения мотивации. Проблемой Амурской области является разный уровень подготовки спортсменов и в связи с этим низкая конкурентность среди спортсменов, так в г. Райчихинск, Свободный, Белогорск, Циолковский и других ощущается серьезная нехватка как педагогического состава, отсутствие возможности повышения квалификации педагогов, так и невозможность спортивно-одаренным детям зачастую принять участие в выездных соревнованиях, учебно-тренировочных и спортивно-образовательных модулях, направленных на повышение мастерства спортсменов.

Именно поэтому проведение интенсивного курса «Мой спорт-плавание» ориентирована на повышение мотивации юных спортсменов, повышение их конкурентности, повышения их общефизической подготовки путем проведения интенсивных тренировок., повышение результативности в спорте.

1.5 Педагогическая целесообразность

- Принцип гуманизации отношений: построение всех отношений на основе человека
- центристской направленности, уважения и доверия к человеку, на стремлении привести его к успеху.
- Принцип преемственности как связь качественно различных стадий развития, субъективности личности, степеней ее самостоятельности и ответственности.
- Принцип соответствия типа сотрудничества психологическим возрастным особенностям учащихя и типу ведущей деятельности
- Исходной формой освоения любой информации воспитательного характера является сотрудничество ребенка и взрослого, которое позволяет сделать ребенка добросовестным и заинтересованным соратником, единомышленником педагога в своем же развитии, равноправным участником педагогического пространства.
- Принцип гармонического развития педагогического пространства образовательного учреждения как условие высокого уровня ее целостности. Основа целостности педагогического процесса есть развивающаяся в многообразных формах жизнь детей.

- Принцип среднего подхода к воспитанию. Педагогическая целесообразная организация среды, а также использование воспитательных возможностей внешней (социальной, природной) среды.

- Принцип дифференциации воспитания: дифференциация в рамках образовательной среды предполагает: отбор содержания, форм и методов воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями детей; свободный выбор деятельности и права на информацию; создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках смены; взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематики дня; активное участие детей во всех видах деятельности.

- Принцип толерантности. Задача педагогов состоит в том, чтобы изучить особенности поведения ребенка и оказать ему необходимую психолого-педагогическую поддержку.

1.6 Цель реализации программы

Повышение конкурентности в спортивном плавании, выявление спортивно-одаренных детей, занимающихся плаванием и обеспечение дальнейшей непрерывной качественной подготовки спортсменов пловцов в том числе для участия в соревнованиях различного уровня.

1.7 Задачи реализации программы

- отбор перспективных детей, занимающихся плаванием в Амурской области;
- оценка перспектив и повышение конкурентности среди пловцов Амурской области;
- обеспечение дальнейшей непрерывной качественной подготовки спортсменов и их подготовка к участию в соревнованиях.
- мониторинг динамики спортивных и образовательных достижений участников проекта;
- повышение мотивации среди спортсменов.

1.8 Категория обучающихся, на которую ориентирована программа

Количество приглашенных участников:

82 человека (мальчики и девочки). Дети распределены в 6 групп.

В реализации программы принимают участие дети следующих возрастных групп:

8-17 лет (2012-2003 г.р.)

К участию в курсе допускаются:

- дети в возрасте 8-17 лет, подавшие заявку на участие через единую систему регистрации на сайте образовательного центра «Вега» <https://vega28.ru/>;

- имеющие спортивную подготовку не ниже 3 спортивного разряда (для спортсменов г. Благовещенска);

- прошедшие внутришкольный отбор и имеющие достижения в спортивном плавании (для спортсменов Амурской области)
- участники, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортивным плаванием.

Сроки реализации программы и режим занятий.

Дополнительная образовательная программа интенсивного курса по плаванию «Мой спорт-плавание» рассчитана на 4 дня обучения. В учебном плане реализуется 11 академических часа.

Сроки проведения: 11.10.2021 – 14.10.2021г.

Начало и окончание занятий происходит согласно расписанию учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность 1 академического часа занятий - 45 минут.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план

Учебный (тематический план) из расчета на каждую группу

| № | Раздел спортивной подготовки | Часы |
|---|--|-----------|
| 1 | Теоретическая и психологическая подготовка | 1 |
| 2 | Практические занятия (ОФП и СФП), и тестирование | 10 |
| | Итого: | 11 |

2.2 Содержание учебно-тематического плана

| № | Дата | Кол-во часов | Вид занятия | Содержание занятия |
|---------------|-------|----------------------|---|--|
| 4 дня | | | | |
| 1 де нь | 11.10 | 90 минут | Практическое (бассейн) | Организационный момент. 1. Правила техники безопасности на занятиях. Цели и задачи интенсивного курса. 2. Организационный момент. 3. Учебно-тренировочное занятие по плаванию |
| | | с 11.15- 12.45 | | |
| 2 де нь | 11.10 | 45 минут | Практическое (малый спортивный зал и зал йоги) | Занятие по йоге/стрейчингу |
| | | с 16.00- 16.45 | | |
| | 12.10 | 90 Минут | Практическое (бассейн) | Учебно-тренировочное занятие по плаванию |
| | | с 11.15- 12.45 | | |
| | 12.10 | 45 | Практическое | Занятие по йоге/стрейчингу |

| | | | | |
|---------------|-------|-------------------------------------|---|---|
| | | Минут С 16.00- 16.45 | (малый спортивный зал и зал йоги) | |
| 3 де нь | 13.10 | 90 минут С 11.15- 12.45 | Практическое (бассейн) | Учебно-тренировочное занятие по плаванию |
| | 13.10 | 45 минут С 16.00- 16.56 | Практическое малый спортивный зал и зал йоги | Психологическое тестирование, Лекция «Как достичь успеха в спорте. Мотивация» |
| 4 де нь | 14.10 | 45 минут 11.15- 12.00 | Практическое (бассейн) | Учебно-тренировочное занятие по плаванию |
| | 14.10 | 45 минут 12.00- 12.45 | Подведение итогов (бассейн) | Закрытие курса. Итоговые спортивные эстафеты |

Распорядок дня участников интенсивного курса

| | |
|-------------|--|
| Время | Наименование вида деятельности |
| 8:00 – 9.00 | Подъём, утренние процедуры |
| 9.00 - 9.30 | Завтрак |
| 10.30 | Трансфер в бассейн |
| 11.15-12.45 | Учебно-тренировочные занятия на воде |
| 13.00 | Трансферт в бассейн |
| 13.20 | Обед |
| 13:45-15:00 | Свободное время |
| 15.00 | Полдник |
| 15.40 | Трансферт в бассейн |
| 16:00-16.45 | Занятия в бассейне в спортивном зале (йога, стрейч, работа с психологом, лекция) |

| | |
|---|-------------------------|
| 16.45-19.00 | Свободное время |
| 19:00 | Ужин |
| 20:00-21:00 | Свободное время, паузин |
| 22:30 | Отбой |
| Примечание: Иногородные дети размещаются на базе профилактория и обеспечиваются горячим питанием. Дети из г. Благовещенска обеспечиваются сухим пайком. | |

Тренировочные занятия осуществляются по рабочему плану тренеров.

Интенсивный курс предполагает проведение учебно-тренировочных занятий на воде и в спортивном зале. Практические занятия включают в себя проведение занятий по общефизической и специальной физической подготовке спортсменов-пловцов, продолжительность занятий от 45 до 90 минут

Психологическое сопровождение спортсменов предполагает проведение психологического тестирования спортсменов и обработка полученных результатов с выдачей рекомендаций тренерам-преподавателям. Продолжительность занятия 45 минут.

Особенностью курса является проведение мастер-класса по йоге и стрейчингу –как эффективная методика на развитие гибкости и улучшение подвижности суставов спортсменов.

Календарный учебный график.

Сроки проведения: 11.10.2021 – 14.10.2021г.

Продолжительность курса: 4 дня.

Начало и окончание занятий - согласно расписанию учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность 1 академического часа занятий - 45 минут.

Количество участников: 82 человека

2.3. Планируемые результаты обучения

- приобщение детей к ведению здорового образа жизни через занятия плаванием;
- формирование списка спортивно-одаренных детей, имеющих максимальную предрасположенность для занятий спортивным плаванием.
- повышение мотивации к достижению спортивных результатов, повышение стрессоустойчивости спортсменов;
- развитие профессиональных навыков спортсменов в избранном виде спорта;
- создание условий для полноценного достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки для достижения высоких результатов в соревнованиях.

В конце проведенного интенсивного курса юные спортсмены должны:

- приобрести теоретические знания, как основу здорового образа жизни;

- приобрести навыки самоконтроля;
- повысить уровень владения техническими элементами плавания;
- повысить свой уровень разносторонней общефизической физической, специальной физической и функциональной подготовленности.
- повысить мотивацию занятия плаванием

2.4. Формы организации образовательного процесса.

Основной формой образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие. Занятие предполагает общефизическую и специально физическую и теоретическую подготовку. В ходе интенсивного курса обеспечивается медико-социальное и психологическое сопровождение спортсменов. Особенностью курса является проведение мастер-класса по йоге и стрейчингу – как эффективная методика на развитие гибкости и улучшение подвижности суставов спортсменов.

Интенсивный курс предполагает проведение учебно-тренировочных занятий, согласно планам тренеров.

Психологическое сопровождение спортсменов предполагает проведение психологического тестирования спортсменов и обработка полученных результатов с выдачей рекомендаций тренерам-преподавателям.

Практические занятия включают в себя проведение занятий по общефизической и специальной физической подготовке спортсменов-пловцов, продолжительность занятий от 45 до 90 минут.

Общее количество часов интенсивного курса «Мой спорт-плавание»- 11 часов.

2.5. Методы организации учебного процесса

Методы оценки эффективности программы включают:

- тестирование уровня общей и специальной физической, а также технико-тактической подготовки молодых спортсменов, диагностика их психоэмоционального и функционального состояния.
- участие спортсменов в региональных, всероссийских соревнованиях с последующим анализом выступлений пловцов, прошедших подготовку в рамках интенсивного курса.

Практическая часть

Общая и специальная физическая подготовленность на суше

«*Бросок набивного мяча*». Упражнение выполняется из положения сидя на стартовой линии, ноги вытянуты вперед. Махом двух рук выполняется бросок набивного мяча из-за головы. Оценивается дальность броска в метрах и сантиметрах.

Инвентарь: набивной мяч (медицинбол) вес 1 кг. (один кг), рулетка для измерения.

«*Наклон вперед стоя на возвышенности*». Упражнение выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину

наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух линеек, укрепленных таким образом, что нулевые отметки линеек совпадают между собой и верхним краем скамейки. Оценка упражнения в сантиметрах: результат выше края скамьи со знаком «минус», ниже – со знаком «плюс». Запрещается: сгибать ноги в коленях и выполнять упражнение рывками.

Инвентарь: возвышенность (скамейка тумба и т.п.), линейка.

«Выкрут прямых рук вперед-назад». Упражнение выполняется из положения стоя руки вниз, хватом палки сверху, спортсмен поднимает руки вверх и переводит палку назад за спину, не сгибая рук в локтевых суставах, затем возвращает палку в исходное положение. Оценка упражнения: определяется расстояние в сантиметрах между внутренними точками хвата.

Инвентарь: гимнастическая палка, линейка.

Специальная физическая подготовленность в воде

- Скоростные возможности (25-50 м).

Техническая (плавательная) подготовленность

- Обтекаемость (длина скольжения).

- Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).

- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку треном мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

- Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.

- Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.

- Выполнение тестов 3-6 x 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желаний тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

2.6. Формы контроля и оценочные материалы

В рамках интенсивного курса по плаванию «Мой спорт-плавание» планируется проводить контроль с помощью комплекса диагностических мероприятий, которые помогут оценить уровень подготовки спортсменов, определить их профессиональную пригодность.

Исследования помогут получить максимально точный портрет спортсмена, дать рекомендации по исправлению и корректировке техники спортсмена и в

дальнейшем тренерам-преподавателям грамотно выстроить траекторию его индивидуального развития.

Основные формы аттестации:
-тестирование.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-технические условия реализации программы

Программа будет проводиться на базе г. Благовещенск, ул. Краснофлотская, 105, МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»

- Плавательный бассейн, 25 м
- Спортивный зал
- Компьютерная техника для дистанционного обучения и проведения онлайн лекций и презентаций
- Кардио тренажеры
- Скакалки
- Спортивная резина
- Доски для плавания
- Индивидуальный плавательный инвентарь спортсмена (трубки, ласты, лопатки)

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

Сопровождение фото и видеосъемкой, размещение информационных постов в сети Интернет

Список литературы для тренера - преподавателя

1. Приказ Министерства спорта России от 19.01. 2018 г. № 41 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание».
2. Приказ Министерства образования и науки России от 28.12.2010 г. № 2106
3. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
4. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 (ред. от 05. 09.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09. 2013г. №730. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в областях физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.04.2013 г. №164 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание».
7. Абсаямов Т. М., Тимакова Т. С. Научное обеспечение подготовки пловцов.- Москва : Физкультура и спорт, 1983.
8. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2013.

9. Викулов А.Д. Плавание. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
 10. Козлов А.В. Плавание доступно всем. Методические рекомендации для тренеров. – Л.: Лениздат, 1986.
 11. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
 12. Макаренко Л.П.. Техническое мастерство пловцов.- Москва: Физкультура и спорт, 1975.
 13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.: Астрель, 2003.
 14. Платонов В. Н., Вайцековский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. - Москва: Физкультура и спорт, 1983.
 15. Платонов В. Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. – Москва: Физкультура и спорт, 1990.
- Список литературы для участников курса
1. Коновалов, Е. Человек в воде / Е. Коновалов. – Новосибирск: западно-Сибирское книжное издательство, 1979.
 2. Коновалов Е. Ты сильнее воды. – Новосибирск: Западно-Сибирское книжное издательство, 1985.
 3. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
 4. Спортивное плавание. Путь к успеху. В 2 книгах (комплект из 2 книг). - М.: Олимп, 2011.

Кадровое обеспечение
Тренеры-преподаватели