

Правительство Российской Федерации  
Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
"Всероссийский детский центр "Океан"

Принята на заседании  
методического совета  
протокол № 1 от 25.12. 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по  
образовательной деятельности  
ФГБОУ "ВДЦ "Океан"

Г. Г. Рыбкин

«28» декабря 2020 г.



**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Вода – твоя стихия»**

Возраст учащихся – 12 – 17 лет  
Срок реализации – 1 смена (21 день)

Автор-составитель:  
**Аршинская Наталья Сергеевна,**  
педагог дополнительного образования

Владивосток, 2020 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вода – твоя стихия»
Автор-составитель	Аршинская Наталья Сергеевна, педагог дополнительного образования
Направленность	физкультурно-спортивная
Вид деятельности	обучение плаванию
Адресат программы	учащиеся 12 – 17 лет
Срок реализации	одна смена (21 день)
Уровень программы	стартовый
Объём программы	12 часов
Цель	формирование культуры здоровья и навыков здорового образа жизни через обучение детей плаванию
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучить технике плавания «Кроль на груди в полной координации»;</li> <li>– развивать физические качества учащихся: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость;</li> <li>– развивать интерес к самостоятельным занятиям плаванием;</li> <li>– способствовать формированию гигиенических навыков, навыков саморегуляции и самоорганизации.</li> </ul>
Краткое содержание	На практических занятиях в бассейне учащиеся, не умеющие плавать, осваивают технику плавания «Кроль на груди в полной координации»
Планируемые результаты	<p><b>Личностные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие физических качеств личности;</li> <li>– повышение самооценки;</li> <li>– формирование готовности к саморазвитию, самообразованию.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение самостоятельно контролировать свое время и управлять им;</li> <li>– умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>– умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности</li> </ul>

	<p>и способы их улучшения.</p> <p><b>Предметные результаты</b></p> <p><i>Учащиеся будут знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– историю возникновения плавания как вида спорта;</li> <li>– существующие техники спортивного плавания;</li> <li>– гигиенические требования к занятиям по плаванию;</li> <li>– базовые плавательные понятия и термины;</li> <li>– технику выполнения плавательных элементов;</li> <li>– технику выполнения стиля «кроль на груди»;</li> <li>– принципы гидродинамики;</li> <li>– правила проведения соревнований по плаванию и судейство.</li> </ul> <p><i>Учащиеся будут уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– удерживать горизонтальное положение тела в воде, дышать в воду;</li> <li>– координировать свои действия, выполняя сложные упражнения;</li> <li>– плыть стилем кроль на груди;</li> <li>– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых, самостоятельно контролировать свое время и управлять им;</li> <li>– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>– соблюдать гигиенические требования, предъявляемые к посещению бассейна.</li> </ul>
Социальный эффект	<p>Приобретенный опыт поможет организовать оздоровительный досуг, формируя здоровый образ жизни.</p> <p>Понимание социальной значимости физической культуры и спорта.</p>
Год разработки	2018
Год реализации	2019

## Оглавление

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»:

- 1.1. Пояснительная записка.....2
- 1.2. Планируемые результаты.....6
- 1.3. Содержание программы.....7

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

- 2.1. Условия реализации программы.....13
- 2.2. Анализ результативности программы.....14
- 2.3. Методическое обеспечение программы.....15
- Список литературы.....16

Раздел №3 «Приложения»:

- 1. План-конспекты занятий.....17

## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Нормативная база**

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.07.2013г.);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242);
- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41;
- Программой развития ФГБОУ «ВДЦ Океан» на 2014-2020 г.г., утвержденной распоряжением Правительства РФ от 16.12.2014г. № 2539-р;
- Уставом ФГБОУ ВДЦ «Океан»;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ФГБОУ ВДЦ «Океан», утвержденной приказом директора ВДЦ «Океан» от 01.03.2018г. № 147-у.

#### **Теоретико-методологическое обоснование Программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вода – твоя стихия» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как создает условия для оздоровления и приобщения детей к физической культуре и спорту. Способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств учащихся: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также выработке гигиенических навыков. Формирует у учащихся понимание социальной значимости физической культуры и здорового образа жизни.

Сегодня чтобы быть успешным, человек должен быть здоровым. Здоровые дети – это основа жизни всего человеческого общества.

Вместе с тем, в современном обществе высоких технологий, глобальной компьютеризации, автоматизации многих процессов, большой умственной и психологической нагрузки, плохой экологии, нерационального питания и т.д. назрела огромная проблема дефицита двигательной деятельности, которая привела к нарушению здоровья, в первую очередь детей и подростков.

На решение данной проблемы направлено содержание программы «Вода – твоя стихия». Плавание является уникальной формой физической активности, способствующей формированию правильной осанки, привитию гигиенических навыков, закаливанию организма, повышению его сопротивляемости различным заболеваниям.

**Актуальность данной программы** ещё и в том, что участниками её являются дети, которые, оказавшись в незнакомой для себя обстановке, вдали от дома и родных, в условиях временного детского коллектива, не редко испытывают психологический дискомфорт, а плавание помогает снять нервное перенапряжение и позволяет детской психике работать уравновешенно и гармонично. А так же повышает умственную работоспособность и полностью исключает травмы, сотрясения, переломы, случающиеся в других видах спорта.

**Цель программы:** формирование культуры здоровья и навыков здорового образа жизни через обучение плаванию.

### **Задачи:**

- обучить технике плавания «Кроль на груди в полной координации»;
- развивать физические качества учащихся: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям плаванием;
- способствовать формированию гигиенических навыков, навыков саморегуляции и самоорганизации.

Программа основывается на следующих **педагогических принципах:**

**Принцип природосообразности**, позволяющий учащемуся с помощью своих собственных ощущений в воде реализовать свой собственный потенциал, заложенный в него природой. На занятиях, каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

**Принцип оздоровительной направленности**, предусматривающий бережное отношение к здоровью учащихся. Главное правило которого – «не навредить», для этого необходимо в процессе занятий избегать физического переутомления, перенапряжения учащихся.

**Принцип последовательности**, предполагает поэтапное освоение учебного материала, нового движения, способа в плавании, повышение нагрузки. Несоблюдение данного принципа ведет к искажению навыка.

### **Методы организации занятий.**

К основным методам обучения плаванию относятся:

- словесный (рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения);
- наглядный (показ упражнений и техники плавания, демонстрация учебных, наглядных пособий, а также применение жестикуляции);
- практический (упражнения, соревнования, игра).

### **Общие сведения об условиях реализации Программы**

Программа разработана для учащихся 12-17 лет. Принцип набора – свобода выбора. Количество учащихся в группе: от 5 до 10 человек, состав может быть разновозрастной и разнополый. Уровень программы: стартовый, объём – 24 часов, срок реализации – 1 смена. Продолжительность занятия – 2 академических часа, периодичность – ежедневно, кроме воскресенья.

**Основные формы обучения:**

- групповая;
- индивидуальная;
- показ;
- беседа;
- объяснение;
- инструктаж;
- подведение итогов.

**Виды занятий:** тренировка, игра, зачет, соревнования.



## 1.2. Планируемые результаты

### **Личностные результаты:**

- развитие физических качеств личности;
- повышение самооценки;
- формирование готовности к саморазвитию, самообразованию.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно контролировать свое время и управлять им;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Предметные результаты:**

#### *Учащиеся будут знать:*

- историю возникновения плавания как вида спорта;
- существующие техники спортивного плавания;
- гигиенические требования к занятиям по плаванию;
- базовые плавательные понятия и термины;
- технику выполнения плавательных элементов;
- технику выполнения стиля «кроль на груди»;
- принципы гидродинамики;
- правила проведения соревнований по плаванию и судейство.

#### *Учащиеся будут уметь:*

- удерживать горизонтальное положение тела в воде, дышать в воду;
- координировать свои действия, выполняя сложные упражнения;
- плыть стилем кроль на груди;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых, самостоятельно контролировать свое время и управлять им;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- соблюдать гигиенические требования, предъявляемые к посещению бассейна.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№	Тема	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Знакомство. Инструктаж по ТБ №5/СО. Расслабление и чувство невесомости, работа ног	1	0,5	0,5	Первичная оценка физических показателей
2.	Баланс в воде, разворот корпуса	1	0,3	0,7	Контрольное упражнение «Поплавок»
3.	Смена рук в воде	1	0,3	0,7	Включенное наблюдение
4.	Смена рук в воде, дыхание	1	0,3	0,7	Контрольное упражнение «Супермен»
5.	Пронос руки и скольжение	1	0,3	0,7	Включенное наблюдение
6.	Пронос руки с расслабленной кистью	1	0,3	0,7	Контрольное упражнение «Копьё»
7.	Пронос руки над водой	1	0,3	0,7	Включенное наблюдение
8.	Пронос руки над водой, дыхание	1	0,3	0,7	Контрольный норматив 25м.
9.	Поворот касанием о борт рукой	1	0,3	0,7	Включенное наблюдение
10.	Поворот кувырком	1	0,3	0,7	Включенное наблюдение
11.	Сдача контрольного норматива 50м./100м.	1	-	1	Контрольный норматив 50м.
12.	Соревнования	1	-	1	50м. с учетом времени
Всего:		12	3,2	8,8	

## Содержание занятий

### Занятие № 1

**Тема:** «Знакомство. Инструктаж по ТБ №5/СО. Расслабление и чувство невесомости, работа ног».

**Цель:** Освоение с водой, за счет расслабления тела.

**Теория.** Введение в программу. История возникновения как вида спорта. Существующие техники спортивного плавания. Гигиенические требования к занятиям по плаванию. Инструктаж по ТБ и ПБ. Техника выполнения и назначение разминки, упражнений «Группировка», «Супермен», «Звёздочка».

**Практика.** Разминка на суше. Подводящее упражнение «Группировка». Разминка в воде. Выдохи в воду. Выстраивание правильного вертикального положения тела. Разучивание упражнения «Супермен».

**Форма аттестации (контроля):** первичная оценка физических показателей упражнениями «Звёздочка».

### Занятие № 2

**Тема:** «Баланс в воде, разворот корпуса».

**Цель:** Выстраивание положения тела в горизонтальном положении, без опоры на руку.

**Теория.** Гидростатическое равновесие. Понятие «Плавучесть», принципы. Техника выполнения упражнений «Поплавок», «Пингвин», «Айсберг», «Торпеда».

**Практика.** Разминка на суше. Подводящее упражнение «Пингвин». Разминка в воде. Выдохи в воду. Выстраивание правильного горизонтального положения тела. Разучивание упражнений «Пингвин», «Айсберг», «Торпеда». Повороты корпуса.

**Форма аттестации (контроля):** упражнение «Поплавок».

### **Занятие № 3**

**Тема:** «Смена рук в воде».

**Цель:** Обучение работе рук и захвата воды, для эффективного продвижения вперед.

**Теория.** Принципы гидродинамики. Проверка полученных знаний. Техника выполнения упражнения «Копьё».

**Практика.** Самоанализ проделанной работы. Разминка на суше. Разминка в воде. Выдохи в воду. Разучивание упражнения «Копьё».

**Форма аттестации (контроля):** включенное наблюдение.

### **Занятие № 4**

**Тема:** «Смена рук в воде. Дыхание».

**Цель:** Обучение работе рук и захвата воды, для эффективного продвижения вперед. Координация рук и дыхания.

**Теория.** Принципы гидродинамики. Техника выдоха и вдоха.

**Практика.** Разминка на суше. Разминка в воде. Выдохи в воду. Выполнение ранее разученных упражнений «Супермен», «Торпеда», «Копьё».

**Форма аттестации (контроля):** упражнение «Супермен».

### **Занятие № 5**

**Тема:** «Пронос руки и скольжение».

**Цель:** Обучение работе рук и захвата воды, для эффективного продвижения вперед. Координация рук и дыхания.

**Теория.** Принцип «Обтекаемости». Вынос руки из воды.

**Практика.** Разминка на суше. Разминка в воде. Выдохи в воду. Выполнение ранее разученных упражнений «Супермен», «Торпеда», «Копьё». Вынос руки из воды.

**Форма аттестации (контроля):** включенное наблюдение.

## **Занятие № 6**

**Тема:** «Пронос руки с расслабленной кистью».

**Цель:** Обучение работе рук, пронос руки над водой. Координация рук, ног.

**Теория.** Техника проноса руки.

**Практика.** Разминка на суше. Разминка в воде. Выдохи в воду. Выполнение ранее разученных упражнений «Супермен», «Торпеда», «Копьё». Вынос руки из воды. Пронос руки с расслабленной кистью.

**Форма аттестации (контроля):**упражнение «Копьё».

## **Занятие № 7**

**Тема:** «Пронос руки над водой».

**Цель:** Обучение работе рук, пронос руки над водой. Координация рук, ног.

**Теория.** Техника проноса руки над водой.

**Практика.** Разминка на суше. Разминка в воде. Выдохи в воду. Выполнение ранее разученных упражнений «Супермен», «Торпеда», «Копьё». Вынос руки из воды. Пронос руки над водой.

**Форма аттестации (контроля):**включенное наблюдение.

## **Занятие № 8**

**Тема:** «Пронос руки над водой с дыханием».

**Цель:** Обучение работе рук, пронос руки над водой. Координация рук, ног и дыхания.

**Теория.** Техника дыхания при работе рук и ног. Проверка полученных знаний.

**Практика.**Разминка на суше. Разминка в воде. Выдохи в воду. Выполнение ранее разученных упражнений «Супермен», «Торпеда», «Копьё». Вынос руки из воды. Пронос руки над водой.Самоанализ проделанной работы.

**Форма аттестации (контроля):**контрольный норматив 25метров.

## **Занятие № 9**

**Тема:** «Поворот касанием о борт рукой».

**Цель:** Обучение повороту. Совершенствование техники плавания «кроль на груди».

**Теория.** Техника выполнения поворота – «касанием».

**Практика.** Разминка на суше. Разминка в воде. Совершенствование техники плавания кроль на груди. Развитие выносливости, путем многократного повторения и чередования плавания и поворотов.

**Форма аттестации (контроля):** включенное наблюдение.

## **Занятие № 10**

**Тема:** «Поворот кувырком».

**Цель:** Обучение повороту кувырком. Совершенствование техники плавания «кроль на груди».

**Теория.** Техника выполнения поворота – «кувырком». Техника выполнения кувырка в воде.

**Практика.** Разминка на суше. Разминка в воде. Подводящие упражнения для выполнения кувырка в воде. Кувырок с отталкиванием от бортика. Совершенствование техники плавания кроль на груди. Развитие выносливости, путем многократного повторения и чередования плавания и поворотов.

**Форма аттестации (контроля):** включенное наблюдение.

## **Занятие № 11**

**Тема:** «Сдача контрольного норматива 50м./100м.».

**Цель:** Совершенствование техники плавания «кроль на груди».

**Теория.** Рекорды в плавании. Титулованные пловцы. Спринт.

**Практика.**Разминка на суше. Разминка в воде.Совершенствование техники плавания кроль на груди. Развитие выносливости, путем многократного повторения и чередования плавания и поворотов.

**Форма аттестации (контроля):**контрольный норматив 50метров стилем кроль на груди.

## **Занятие № 12**

**Тема:** «Соревнования по плаванию 50/100 метров стилем кроль на груди».

**Цель:** Выявление наиболее сильных и способных детей к усвоению программы.

**Теория.** Правила проведения соревнований. Правила судейства соревнований.

**Практика.** Разминка на суше. Разминка в воде.Заплывы на 50 метров. Заплывы на 100 метров.

**Форма аттестации (контроля):** 50м./100 м. с учетом времени.

## Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо следующее:

#### Оборудование:

- бассейн;
- шкафы для хранения документации;
- стенды для инструкций по технике безопасности и противопожарной безопасности;
- шкафы для хранения личных вещей с возможностью закрывания на ключ;
- сланцы, купальный костюм, шапочка для плавания, очки для плавания, полотенце, кусковое мыло, мочалка;
- секундомер.

#### Техническое обеспечение:

- фотоаппарат для съемки под водой, для разбора ошибок.
- компьютер;
- проектор;
- экран для демонстрации техники плавания.

#### Информационное обеспечение:

- интернет источники.

Для организации плавания детей в бассейне должны быть созданы определенные условия. Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями. Санитарно-гигиенические условия проведения образовательной деятельности по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 года и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- очистка (фильтрация) воды;



- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией. Санитарные нормы температурного режима в бассейне:

Виды бассейнов (назначение)	Площадь зеркала воды, м <sup>2</sup>	t воздуха в раздевалке (°C)	t воздуха в душевых (°C)	t воздуха в бассейне (°C)	t воды (°C)
Спортивные	до 1 000 более 1 000	25	25	на 1 - 2° выше температуры воды	24 - 28
Оздоровительные	До 400 Более 400	25	25		26 - 29

## 2.2. Анализ результативности реализации программы

Педагогом разработан механизм оценивания результатов реализации программы. Для отслеживания динамики освоения образовательной программы проводится промежуточная и итоговая диагностика.

Текущий контроль в виде наблюдения и собеседования проводится в процессе каждого учебного занятия и направлен на закрепление полученных теоретических знаний и практических умений. Разработана карточка самооценки, где каждый участник программы может сам оценить свою деятельность по критериям промежуточной и итоговой аттестации:

- упражнение «Поплавок»;
- упражнение «Супермен»;
- упражнение «Копьё»;
- контрольный норматив 25 метров (учитывается правильное выполнение техники плавания стилем «кроль на груди»);
- контрольный норматив 50 метров без учета времени;
- контрольный норматив 50 метров с учетом времени, в форме соревнований,

а так же построить индивидуальный график, который позволит определить сколько всего проплыл конкретный ребенок за всю программу, за занятие и оценить прирост.

Итоговая проверка может проходить в форме зачёта или соревнований. Результаты вносятся в итоговый протокол.

Программа предполагает проведение анкетирования её участников не только на вводном, но и на итоговом занятии. Анализ анкетирования позволяет судить об уровне комфорта учащихся в период обучения, их адаптации в коллективе, уровне мотивации и самооценки. Для педагога важно знать, насколько интересными были занятия для участников программы, считают ли они полученные знания и умения нужными в их дальнейшей жизни. Проведение диагностики педагогической деятельности вышеуказанными способами, доказывает успешность реализации данной программы.

### **2.3. Методическое обеспечение программы**

#### **Дидактические и методические материалы**

Педагогом разработаны и изготовлены технологические карты, подготовлены видео презентации. Это помогает эффективно организовать учебный процесс, учесть разный уровень подготовки учащихся, их желания. На протяжении всей программы учащиеся изучают предоставленную педагогом литературу.

#### **Глоссарий**

**Темп** – количество циклов в единицу времени.

**Траектория** – воображаемый след движения.

**Угол атаки**– угол между поверхностью воды и продольной осью тела.

**Фаза**– часть движения, отличающаяся конкретными особенностями.

**Цикл** – периодически повторяющиеся одно законченное движение рук и ног.

**Шаг**– расстояние, проплываемое за 1 цикл.

## Список литературы

### Литература для педагога:

1. БЛАЙТ ЛЮСЕРО Плавание 100 лучших упражнений. ЭКСМО, - М., 2011.
2. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой/ Н.Ж.Булгакова. Физкультура и спорт, - М., 2000.
3. Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь – ПЛАВАНИЕ/ Н.Ж.Булгакова. АСТ АСТРЕЛЬ, - М., 2002.
4. Викулов, А.Д. Плавание/ А.Д.Викулов. - изд. Владос пресс, - М., 2003.
5. Зернов, В.И. Плавание/ В.И.Зернов, В.Г. Ярошевич. - ГИПП «ПРОМ-ПЕЧАТЬ», - Минск, 1998.
6. Костюнин, С.А. Методические рекомендации по начальному обучению плаванию/С.А.Костюнин, А.Н.Дундуков, - Липецк, 1990.
7. Л.П.Макаренко «Техника спортивного плавания/ Л.П.Макаренко. – М., 2000.
8. Нечунаев, И.П. Плавание. Книга – тренер / И.П.Нечунаев. ЭКСМО, - М., 2012.
9. Платонов, В.Н. Плавание: «Олимпийская литература»/ В.Н.Платонов. - Киев, 2000.
10. Черных, Е.В. Технология организации начального обучения плаванию/ Е.В.Черных. – Липецк: ГУ «ИАЦРФКиС ЛО», 2005.

### Литература для учащихся:

1. БЛАЙТ ЛЮСЕРО Плавание 100 лучших упражнений. ЭКСМО, - М., 2011.
2. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой/ Н.Ж.Булгакова. Физкультура и спорт, - М., 2000.
3. Платонов, В.Н.Плавание: «Олимпийская литература»/ В.Н.Платонов. - Киев, 2000.

### Интернет-ресурсы

1. Всероссийская федерация плавания [Электронный ресурс], - <http://www.russwimming.ru>
2. Сайт о плавании [Электронный ресурс], -<http://plavaem.info>
3. Сайт о плавании №1 [Электронный ресурс], -<https://swimtim.com>