

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ



"20" сентября 2011 г.

Рабочая программа дисциплины

**Базовые и новые физкультурно-спортивные виды
ПЛАВАНИЕ**

Специальность
050720 Физическая культура

Форма обучения

Заочная

Вологда
2011

Программа составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по специальности 050720 Физическая культура от 31.01.2005

Автор (ы) к.п.н., доц. Кустова И.А.

Рецензент (ы) к.п.н., проф. Елагина Н.Л.

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры

протокол № 1 от 20 сентября 2011 года.

Изменения рабочей программы дисциплины «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды (Плавание)», утвержденные методической комиссией факультета физической культуры

[illegible]

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Плавание» является: овладение студентами теоретическими знаниями, двигательными навыками спортивного и прикладного плавания, методикой начального обучения.

2. Место дисциплины в общей системе подготовки специалиста

Дисциплина «Плавание» (ДПП.Ф.16.3.) входит в федеральный компонент блока Дисциплин предметной подготовки ООП специалитета по специальности 050720 «Физическая культура».

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, полученных при освоении дисциплины «Физическая культура» (средняя общеобразовательная школа).

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- технику спортивных и прикладных способов плавания;
- правила поведения на воде в экстремальных ситуациях;
- правила соревнований по плаванию.

Уметь:

- спасать утопающего;
- оказывать первую медицинскую помощь при утоплении.

Владеть:

- техникой спортивных и прикладных способов плавания;
- методикой обучения различным техническим элементам в спортивном и прикладном плавании.

4. Извлечение из ГОС ВПО специальности 050720 Физическая культура (выписка).

Плавание. Научно-теоретические основы плавания. Основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов. Прикладное плавание. Методика обучения. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях. Основы спортивной тренировки в плавании. Организация и проведение соревнований.

Общее количество часов 271 час.

5. Структура и содержание дисциплины Плавание

5.1 Общая трудоемкость дисциплины составляет __271__ час.

5.1.1. Очное отделение

п	Раздел Дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации
			Лекци и	Практ .	Семина .	Самос т.	

	Раздел 1. Научно-теоретические основы плавания					4	
	Раздел 2. Спортивное плавание	-4		0	7	5	
	Раздел 3. Прикладное плавание	-5		2	2	8	
	Раздел 4. Основы обучения плаванию			2	2	2	
	Раздел 5. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию с различными возрастными группами					8	
	ВСЕГО: 134 часов		0	14	1	37	Экзамен

5.1.2. Заочное отделение

/п	Раздел Дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации
			Лекции	Практик.	Семинар.	Самост. т.	
	Раздел 1. Научно-теоретические основы плавания					8	
	Раздел 2. Спортивное плавание	-4		1		8	
	Раздел 3. Прикладное плавание			8		8	
	ВСЕГО: 271 часов			2		2	Экзамен

5.2 Содержание разделов дисциплины.

Раздел 1. Научно-теоретические основы плавания
Тема 1. Плавание как учебный предмет.

Виды плавания. Задачи, средства, методы и принципы обучения плаванию. Особенности плавания как физического упражнения.

Тема 2. История плавания.

История плавания с древнейших времен до 20 века. История плавания в 20 веке. История плавания в России. Плавания на Олимпийских играх.

Раздел 2. Спортивное плавание

Тема 1. Способ плавания кроль на спине.

Структура техники спортивного способа плавания. Эффективность техники, экономичность. Характеристика с точки зрения общих закономерностей спортивной техники. Старты и повороты при плавании этим способом: виды, техника, методика обучения.

Тема 2. Способ плавания кроль на груди.

Структура техники спортивного способа плавания. Эффективность техники, экономичность. Характеристика с точки зрения общих закономерностей спортивной техники. Старты и повороты при плавании этим способом: виды, техника, методика обучения.

Тема 3. Способ плавания брасс

Структура техники спортивного способа плавания. Эффективность техники, экономичность. Характеристика с точки зрения общих закономерностей спортивной техники. Старты и повороты при плавании этим способом: виды, техника, методика обучения.

Тема 4. Способ плавания дельфин.

Структура техники спортивного способа плавания. Эффективность техники, экономичность. Характеристика с точки зрения общих закономерностей спортивной техники.

Тема 5. Старты и повороты в плавании.

История. Техника. Биомеханический анализ техники. Методика обучения. Характерные ошибки, возникающие при обучении и их исправление.

Раздел 3. Прикладное плавание

Тема 1. Способы прикладного плавания (брасс на спине, на боку): техника, особенности применения в различных условиях, методика обучения.

Тема 2. Нырание: виды, техника, гипервентиляция, методика обучения. Переправы вплавь: виды, техника, правила поведения на воде в экстремальных условиях (кораблекрушение, шторм).

Тема 3. Спасения утопающего: организация спасательных станций, спасение с помощью подсобных средств, спасение вплавь, способы транспортировки и освобождения от захватов утопающего, оказание первой медицинской помощи утопающему, спасение утопающего, провалившегося под лед.

Раздел 4. Основы обучения плаванию и преподавания плаванию

Тема 1. Методики обучения спортивным способам плавания.

Тема 2. Методики обучения прикладному плаванию.

Раздел 5. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию с различными возрастными группами

Тема 1. Организация работы по плаванию в разных возрастных группах.

Предпосылки обучения плаванию детей. Особенности организации и методического обеспечения работы по плаванию в общеобразовательных школах, дошкольных учреждениях, детских-оздоровительных лагерях, в высшей и средней профессиональной школах. Плавание в домашних условиях. Особенности обучения плаванию взрослых. Спортивные праздники, массовые мероприятия на воде.

Тема 2. Правила соревнований по плаванию.

5.3 Темы для самостоятельного изучения.

5.3.1. Очное отделение

п/п	Наименование раздела дисциплины. Тема.	Форма самостоятельной работы	Ко л-во часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
	Раздел 1. Научно-теоретические основы плавания		4	
.	Плавание как учебный предмет	вопросы для самостоятельного изучения	2	Устный опрос
.	История плавания.		2	Устный опрос
	Раздел 2. Спортивное плавание	вопросы для самостоятельного изучения	75	
.	Способ плавания кроль на спине	вопросы для самостоятельного изучения, совершенствование техники плавания	14	Контрольное тестирование Устный опрос
.	Способ плавания кроль на груди	вопросы для самостоятельного изучения, совершенствование техники плавания	15	Контрольное тестирование Устный опрос
.	Способ плавания брасс	вопросы для самостоятельного изучения, совершенствование техники плавания	20	Контрольное тестирование Устный опрос
.	Способ плавания дельфин	вопросы для самостоятельного изучения, совершенствование техники плавания	20	Контрольное тестирование Устный опрос
.	Старты и повороты в плавании	вопросы для самостоятельного изучения, совершенствование техники плавания	6	Контрольное тестирование Устный опрос
	Раздел 3. Прикладное плавание		28	
.	Способы прикладного плавания	вопросы для самостоятельного изучения	2	Устный опрос
.	Ныряние. Переправы вплавь	вопросы для самостоятельного изучения, совершенствование техники плавания	12	Контрольное тестирование Устный опрос

.	Плавание на длинные дистанции	вопросы для самостоятельного изучения, совершенствование техники плавания	6	Контрольное тестирование
.	Спасения утопающего	вопросы для самостоятельного изучения, совершенствование техники плавания	8	Контрольное тестирование Устный опрос
	Раздел 4. Основы обучения плаванию		22	
.	Методики обучения спортивным способам плавания	вопросы для самостоятельного изучения, подготовка к проведению занятия	14	Устный опрос Проведение занятий
.	Методики обучения прикладному плаванию	вопросы для самостоятельного изучения, подготовка к проведению занятия	8	Устный опрос Проведение занятий
	Раздел 5. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию с различными возрастными группами		8	
	Организация работы по плаванию в разных возрастных группах	вопросы для самостоятельного изучения	6	Устный опрос
	Правила соревнований по плаванию.	вопросы для самостоятельного изучения	2	Устный опрос

5.3.2. Заочное отделение

п/п	Наименование раздела дисциплины. Тема.	Форма самостоятельной работы	Ко л-во часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
	Раздел 1. Научно-теоретические основы плавания		81	
.	Плавание как учебный предмет	вопросы для самостоятельного изучения	40	Устный опрос
.	История плавания.	вопросы для самостоятельного изучения	41	Устный опрос
	Раздел 2. Спортивное плавание		81	
.	Способ плавания кроль на спине	вопросы для самостоятельного	16	Контрольное тестирование

		изучения, совершенствование техники плавания		Устный опрос
.	Способ плавания кроль на груди	вопросы для самостоятельного изучения, совершенствование техники плавания	16	Контрольное тестирование Устный опрос
.	Способ плавания брасс	вопросы для самостоятельного изучения, совершенствование техники плавания	16	Контрольное тестирование Устный опрос
.	Способ плавания дельфин	вопросы для самостоятельного изучения, совершенствование техники плавания	16	Контрольное тестирование Устный опрос
.	Старты и повороты в плавании	вопросы для самостоятельного изучения, совершенствование техники плавания	17	Контрольное тестирование Устный опрос
	Раздел 3. Прикладное плавание		81	
.	Способы прикладного плавания	вопросы для самостоятельного изучения	20	Устный опрос
.	Ныряние. Переправы вплавь	вопросы для самостоятельного изучения, совершенствование техники плавания	20	Контрольное тестирование Устный опрос
.	Плавание на длинные дистанции	вопросы для самостоятельного изучения, совершенствование техники плавания	20	Контрольное тестирование
.	Спасения утопающего	вопросы для самостоятельного изучения, совершенствование техники плавания	21	Контрольное тестирование Устный опрос

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

Рекомендуемая литература учебные издания: учебники и учебные пособия, включая (при наличии) их электронные версии:

а) основная литература:

1. Спортивное плавание [Электронный ресурс]: путь к успеху: в 2 кн./ под общей ред. В. Н. Платонова. – Электрон. текстовые дан.-Москва: Советский спорт, 2012.

Кн. 1. / пер. с англ. (гл. 1-8) И. Андреев. – 480 с.: ил. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/11820/>

Кн. 2. – 544 с.: ил. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/11821/>

б) дополнительная литература:

1.. Плавание: учеб. для вузов по спец. 022300 – «Физическая культура и спорт» /под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой.- М.: Физкультура и спорт, 2001.- 400 с.

2. Техника спортивного плавания и методика обучения: учеб. пособие для студентов очного и заочного фак. физ. культуры/ сост. И. А. Кустова. - Вологда: Русь, 2004.-85 с.

в) интернет ресурсы:

1. <http://forum.yarcom.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>
3. <http://www.znaikak.ru>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Лекционная аудитория, оборудованная мульти-медийным проектором, экраном, компьютером.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

Контрольные мероприятия по курсу:

Требования к зачету во втором семестре: проплывание правильной техникой 50 метров способами плавания (кроль на груди, кроль на спине и брасс), прыжок с вышки (девушки – 3 метра, юноши – 5 метров), проплывание 100 метров на время избранным способом плавания. Сдача устного зачета.

Требования к зачету в четвертом семестре: проплывание правильной техникой 50 метров дельфином, 100 метров комплексным плаванием, 800 метров избранным способом плавания на выносливость, сдача норматива по нырянию в глубину (достать предмет со дна бассейна), сдача норматива по нырянию в длину под водой (девушки – 20 метров, юноши – 25 метров), проплывание 100 метров на время избранным способом плавания, сдача норматива по транспортировке утопающего (проплывание с утопающим 50 метров). Сдача устного зачета.

Требования к допуску к экзамену в пятом семестре: проплывание правильной техникой 200 метров комплексное плавание, написание конспекта урока, проведение урока по плаванию, проведение полного анализа урока.

8.1. Примерные зачетные тестовые задания.

Примеры тестовых контрольных заданий

Тестовые задания по плаванию. 1 курс.

1 вариант

1 вопрос: В каком способе плавания старт выполняется из воды?

2 вопрос: Назовите количество ударов ног на один цикл движений руками при плавании кролем на груди?

3 вопрос: С какой фазы начинается гребок рукой в воде при плавании кролем на груди?

4 вопрос: В каком году плавание было включено в программу Олимпийских игр?

5 вопрос: С какого этапа начинается обучение технике работы рук кролем на спине?

6 вопрос: Назовите количество фаз при работе ног кролем на груди.

2 вариант

1 вопрос: Какой поворот выполняется при плавании способом брасс?

2 вопрос: Сколько ударов ног на один цикл движений руками при плавании кролем на спине выполняет спортсмен?

3 вопрос: В какой фазе выполняется вдох при плавании кролем на груди?

4 вопрос: Кто из российских спортсменов завоевал первое олимпийское золото?

5 вопрос: С какого этапа начинается обучение технике работы ног брассом?

6 вопрос: В каком стиле плавания движения руки осуществляются одновременно?

3 вариант.

1 вопрос: Какой поворот выполняется при плавании способом кроль на груди?

2 вопрос: Сколько движений ногами выполняет пловец на одно движение руками брассом?

3 вопрос: В какой фазе выполняется выдох при плавании кролем на груди?

4 вопрос: Какой современный стиль плавания появился первым?

5 вопрос: С какого этапа начинается обучение старту с тумбочки?

6 вопрос: В каком стиле плавания движения осуществляются попеременно?

4 вариант.

1 вопрос: Какой поворот выполняется при плавании способом кроль на спине?

2 вопрос: Сколько раз спортсмен выполняет вдох на одно движение руками брассом?

3 вопрос: В каком стиле плавания пловец не выполняет выдох в воду?

4 вопрос: Назовите имя спортсмена, который впервые проплыл дистанцию 1500 метров кролем на груди быстрее 15 минут.

5 вопрос: Какой элемент техники изучается первым?

6 вопрос: Назовите количество фаз при работе ног кролем на спине.

5 вариант.

1 вопрос: В каком способе плавания старт выполняется с тумбочки?

2 вопрос: Сколько раз выполняет спортсмен вдох на один цикл движений руками кролем на груди?

3 вопрос: В каком стиле плавания руки не выносятся из воды?

4 вопрос: Какой из стилей плавания является самым быстрым?

5 вопрос: Какой из элементов техники изучается последним?

6 вопрос: Назовите количество фаз при работе ног брассом?

Тестовые задания по плаванию 2 курс

1 вариант

1 вопрос: В каком стиле плавания движения руками и ногами осуществляются попеременно?

2 вопрос: Какой способ плавания является предшественником дельфина?

3 вопрос: Как называются судьи, которые выставляют оценки на соревнованиях по прыжкам в воду?

4 вопрос: Сколько минут длится произвольная программа по синхронному плаванию?

5 вопрос: Если при утоплении вода попала в легкие человека, это называется...

6 вопрос: При организации мест для купания в начале необходимо ...

2 вариант

1 вопрос: В каком стиле плавания движения руками и ногами совершаются одновременно?

2 вопрос: Какой способ плавания был включен в программу Олимпийских игр последним?

3 вопрос: По какому признаку классифицируются спортивные прыжки в воду?

4 вопрос: Какое количество участниц может одновременно выступать в соревнованиях по синхронному плаванию?

5 вопрос: Если при утоплении вода попала в верхние дыхательные пути, это называется...

6 вопрос: При кораблекрушении необходимо ...

3 вариант

- 1 вопрос: Сколько вдохов выполняется на один цикл движений руками дельфином?
- 2 вопрос: В каком году дельфин был включен в программу Олимпийских игр?
- 3 вопрос: Кто может принимать участие в соревнованиях по прыжкам в воду?
- 4 вопрос: В каких единицах определяется результат в синхронном плавании?
- 5 вопрос: Если при утоплении вода не попала в верхние дыхательные пути, это называется...

- 6 вопрос: Что необходимо выполнять перед нырянием под воду?

4 вариант

- 1 вопрос: Сколько ударов ногами осуществляется на один цикл движений руками в дельфине?
- 2 вопрос: Каким стилем плавания плывут первым в комплексном плавании?
- 3 вопрос: В каком году прыжки в воду были включены в программу Олимпийских игр?
- 4 вопрос: Сколько фигур входят в обязательную программу по синхронному плаванию?
- 5 вопрос: С чего начинается оказание первой медицинской помощи при утоплении?
- 6 вопрос: Каким способом плавания лучше всего плыть в шторм?

5 вариант

- 1 вопрос: При плавании какими способами поворот осуществляется касанием двумя руками?
- 2 вопрос: На каких дистанциях проводятся соревнования по плаванию дельфином?
- 3 вопрос: В каких единицах определяется результат в прыжках в воду?
- 4 вопрос: На сколько групп делятся в классификации фигуры в синхронном плавании?
- 5 вопрос: При транспортировке утопающего основная задача – это ...
- 6 вопрос: Какие спасательные средства одеваются заблаговременно?

8.2 Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену).

Зачетные вопросы по плаванию 1 курс

1. Классификация видов плавания.
2. Упражнения по освоению с водой.
3. Виды стартов с тумбочки.
4. Плавание на Олимпийских играх.
5. Техника работы рук кролем на груди.
6. Методика обучения согласованию движений при плавании брассом.
7. Особенности плавания как физического упражнения.
8. Кинематические характеристики движений пловца.
9. Виды стартов из воды.
10. История развития плавания до 20 века.
11. Техника работы ног кролем на груди и кролем на спине.
12. Методика обучения согласованию движений при плавании кролем на груди.
13. Влияние плавания на вегетативные функции организма.
14. Движущие силы пловца.
15. Виды поворотов в плавании.
16. История развития плавания в 20 веке.
17. Техника работы рук кролем на спине.
18. Методика обучения работе рук брассом.
19. Задачи обучения плаванию.
20. Силы торможения при плавании.
21. Биомеханический анализ старта с тумбочки.

22. История развития способа плавания кроль на груди.
23. Техника работы рук брассом.
24. Методика обучения работе рук кролем на спине.
25. Этапы обучения плаванию.
26. Принципы обучения плаванию.
27. Средства обучения плаванию.
28. Методы обучения плаванию.
29. Физические свойства водной среды.
30. Основные элементы техники спортивных способов плавания.
31. Методика обучения согласованию движений кролем на спине.
32. Динамические характеристики движений пловца.
33. Биомеханический анализ старта из воды.
34. Биомеханический анализ поворотов.
35. Методика обучения стартам.
36. Методика обучения поворотам.
37. История развития способа плавания кроль на спине.
38. История развития способа плавания брасс.
39. Выдающиеся российские пловцы 20 века.
40. История развития стартов и поворотов.
41. Техника работы ног брассом.
42. Техника согласования движений кролем на груди.
43. Техника согласований движений кролем на спине.
44. Техника согласований движений брассом.
45. Методика обучения работе рук кролем на груди.
46. Методика обучения технике работы ног брассом.
47. Методика обучения технике работы ног кролем на груди.
48. Методика обучения работе ног кролем на спине.

Зачетные вопросы по плаванию 2 курс

1. История развития способа плавания дельфин. Техника и методика обучения поворотам способом плавания дельфин.
2. Переправы: через горные реки.
3. Спасение утопающего в теплое время года.
4. Комплексное плавание: история, техника, методика, повороты, применение в соревнованиях.
5. Оказание первой медицинской помощи при синей асфиксии.
6. Правила соревнований по прыжкам в воду.
7. Техника работы рук способом плавания дельфин.
8. Поведение человека в шторм.
9. Способы освобождения от захватов утопающего.
10. Прикладное плавание, его виды.
11. Нырание в длину: способы, методика обучения.
12. Обязательная программа по синхронному плаванию.
13. Техника работы ног способом плавания дельфин.
14. Поведение человека при кораблекрушении.
15. Спасение утопающего с помощью подручных средств: лодки, спасательных средств.
16. Способ плавания на боку: история, техника, методика обучения, применение.
17. Нырание в глубину: способы, методы обучения.
18. Произвольная программа по синхронному плаванию.

19. Методика обучения работе ног способом плавания дельфин.
20. Переправы в тумане.
21. Спасение человека, провалившегося под лед.
22. Способ плавания брасс на спине: история, техника, методика обучения, применение.
23. Служба спасения на водах.
24. Система упражнений – аквааэробика.
25. Методика обучение работе рук способом плавания дельфин.
26. Переправы через озеро.
27. Транспортировка утопающего, методика обучения транспортировке.
28. Оказание первой медицинской помощи при мнимом утоплении.
29. Организация мест для купания.
30. Классификация прыжков в воду.
31. Согласование движений при плавании дельфином.
32. Переправы людей не умеющих плавать.
33. Спасение человека, провалившегося в болото.
34. Оказание первой медицинской помощи при белой асфиксии.
35. Средства спасения на воде.
36. Классификация фигур в синхронном плавании.

Вопросы к экзамену

1. Плавание с древнейших времен до 20 века.
2. Развитие плавания в 20 веке.
3. Виды и разновидности плавания.
4. Свойства водной среды.
5. Основные характеристики движений пловца.
6. Задачи обучения плаванию.
7. Планирование обучения плаванию.
8. Методы обучению плаванию.
9. Средства обучения плаванию.
10. Начальное обучение плаванию.
11. Схема обучения спортивного способа плавания.
12. Плавание в дошкольных учреждениях.
13. Плавание в оздоровительных лагерях.
14. Группа здоровья по плаванию.
15. Техника и методика обучения работе рук кролем на груди. Наиболее характерные ошибки и их исправление.
16. Техника и методика обучения работе ног кролем на груди. Наиболее характерные ошибки и их исправление.
17. Согласование движений при плавании кролем на груди. Наиболее характерные ошибки и их исправление.
18. Техника и методика обучения работе рук кролем на спине. Наиболее характерные ошибки и их исправление.
19. Техника и методика обучения работе ног кролем на спине. Наиболее характерные ошибки и их исправление.
20. Согласование движений при плавании кролем на спине. Наиболее характерные ошибки и их исправление.
21. Техника и методика обучения работе рук брассом. Наиболее характерные ошибки и их исправление.
22. Техника и методика обучения работе ног брассом. Наиболее характерные ошибки и их исправление.

23. Согласование движений при плавании брассом. Наиболее характерные ошибки и их исправление.
24. Техника и методика обучения работе рук дельфином. Наиболее характерные ошибки и их исправление.
25. Техника и методика обучения работе ног дельфином. Наиболее характерные ошибки и их исправление.
26. Согласование движений при плавании дельфином. Наиболее характерные ошибки и их исправление.
27. Комплексное плавание.
28. Виды стартов в плавании, их разновидности, фазы и их биомеханический анализ.
29. Виды поворотов в плавании, их разновидности, фазы и их биомеханический анализ.
30. Методика обучения стартам и поворотам. Наиболее характерные ошибки и их исправление.
31. Прикладные способы плавания: значение, техника и методика обучения.
32. Ныряние: виды, способы, техника и методика обучения.
33. Правила поведения человека в экстремальных условиях на воде.
34. Спасение утопающего.
35. Оказание первой медицинской помощи при утоплении.
36. Организация мест занятий для плавания и купания.
37. Классификация соревнований по плаванию.
38. Соревновательные дистанции по плаванию. Особенности судейства.
39. Судейская коллегия по плаванию.
40. Правила проведения соревнований по плаванию.
41. Заявка и техническая заявка на участие в соревнованиях по плаванию.
- Карточка участника соревнований по плаванию.
42. Синхронное плавание.
43. Прыжки в воду.
44. Водное поло.