

## **PROGRAM KSZTAŁCENIA NA STOPIEŃ LICENCJONOWANEGO INSTRUKTORA SPORTU W PŁYWANIU POLSKIEGO ZWIĄZKU PŁYWACKIEGO**

Zgodnie z Ustawą z dnia 13 czerwca 2013r. (art. 25, pkt.3) o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów w tym Ustawę o sporcie z dnia 25 czerwca 2010 r. (Rozdział 8. Kwalifikacje zawodowe w sporcie art. 41 i 42):

„Trenerem lub instruktorem sportu w sportach, w których działają polskie związki sportowe, może być osoba, która:

- 1) ukończyła 18 lat;
- 2) posiada co najmniej wykształcenie średnie;
- 3) posiada wiedzę, doświadczenie i umiejętności niezbędne do wykonywania zadań trenera lub instruktora sportu;
- 4) nie była skazana prawomocnym wyrokiem za umyślne przestępstwo, o którym mowa w art. 46–50, lub określone w rozdziale XIX, XXIII, z wyjątkiem art. 192 i art. 193, rozdziale XXV i XXVI ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. Nr 88, poz. 553, z późn. zm.<sup>40)</sup>).”;

W celu uzyskania licencji Polskiego Związku Pływackiego instruktor sportu musi wypełnić warunki w punktach 1, 2, 4 powyżej cytowanej ustawy oraz jest zobowiązany do uzyskania efektów kształcenia zgodnych z nowym systemem szkolenia kadr na podstawie Krajowych Ram Kwalifikacji wymienionych w pkt. 3. ustawy.

Uzyskanie i weryfikacja efektów kształcenia dla licencjonowanego instruktora sportu PZP odbywa się poprzez spełnienie poniższych warunków:

- pozytywne zaliczenie wstępnego egzaminu praktycznego i wykazanie się umiejętnością pływania czterema sportowymi technikami pływackimi (25m),
- uczestnictwo w kursie i wypełnienie jego wymogów (poniżej).

Wymogi, jakim powinien odpowiadać program kształcenia kursu na licencjonowanego instruktora sportu w pływaniu - wymiar godzin:

1. Przedmioty podstawowe i kierunkowe – 100 godz. - anatomia funkcjonalna z elementami antropologii (8), fizjologia (12), biochemia (2), biomechanika (6), psychologia rozwojowa

---

<sup>40)</sup> Zmiany wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U. z 1997 r. Nr 128, poz. 840, z 1999 r. Nr 64, poz. 729 i Nr 83, poz. 931, z 2000 r. Nr 48, poz. 548, Nr 93, poz. 1027 i Nr 116, poz. 1216, z 2001 r. Nr 98, poz. 1071, z 2003 r. Nr 111, poz. 1061, Nr 121, poz. 1142, Nr 179, poz. 1750, Nr 199, poz. 1935 i Nr 228, poz. 2255, z 2004 r. Nr 25, poz. 219, Nr 69, poz. 626, Nr 93, poz. 889 i Nr 243, poz. 2426, z 2005 r. Nr 86, poz. 732, Nr 90, poz. 757, Nr 132, poz. 1109, Nr 163, poz. 1363, Nr 178, poz. 1479 i Nr 180, poz. 1493, z 2006 r. Nr 190, poz. 1409, Nr 218, poz. 1592 i Nr 226, poz. 1648, z 2007 r. Nr 89, poz. 589, Nr 123, poz. 850, Nr 124, poz. 859 i Nr 192, poz. 1378, z 2008 r. Nr 90, poz. 560, Nr 122, poz. 782, Nr 171, poz. 1056, Nr 173, poz. 1080 i Nr 214, poz. 1344, z 2009 r. Nr 62, poz. 504, Nr 63, poz. 533, Nr 166, poz. 1317, Nr 168, poz. 1323, Nr 190, poz. 1474, Nr 201, poz. 1540 i Nr 206, poz. 1589, z 2010 r. Nr 7, poz. 46, Nr 40, poz. 227 i 229, Nr 98, poz. 625 i 626, Nr 125, poz. 842, Nr 127, poz. 857, Nr 152, poz. 1018 i 1021, Nr 182, poz. 1228, Nr 225, poz. 1474 i Nr 240, poz. 1602, z 2011 r. Nr 17, poz. 78, Nr 24, poz. 130, Nr 39, poz. 202, Nr 48, poz. 245, Nr 72, poz. 381, Nr 94, poz. 549, Nr 117, poz. 678, Nr 133, poz. 767, Nr 160, poz. 964, Nr 191, poz. 1135, Nr 217, poz. 1280, Nr 233, poz. 1381 i Nr 240, poz. 1431 oraz z 2012 r. poz. 611.

(8), pedagogika (10), medyczne podstawy uprawiania sportu i pierwsza pomoc przedmedyczna (6), żywienie i wspomaganie w sporcie (6), odnowa biologiczna w sporcie (2), zagadnienia organizacyjno-prawne w sporcie (2), socjologia (2), teoria i metodyka wf (16), teoria sportu i treningu (20).

Kursy mogą prowadzić wyłącznie osoby posiadające kierunkowe wykształcenie w zakresie tematyki prowadzonych zajęć lub odpowiednie przygotowanie zawodowe zapewniające najwyższą jakość kształcenia. Z obowiązku ukończenia części ogólnej są osoby posiadające dyplom ukończenia studiów licencjackich na kierunku wychowanie fizyczne lub na kierunku sport.

2. Zajęcia specjalistyczne – 150 godz.:

- ✓ 60 godzin teoretycznych,
- ✓ 90 godzin praktycznych (w tym uczestnictwo w szkoleniu wybranych grup pływackich - praktyki - 20 godzin).

Zajęcia specjalistyczne mogą prowadzić osoby posiadające co najmniej tytuł trenera klasy pierwszej w pływaniu.

## **CELE KURSU**

Celem kursu jest przygotowanie instruktora do samodzielnego prowadzenia zajęć nauczania i doskonalenia pływania - dzieci, młodzieży i osób dorosłych poprzez:

- opanowanie podstawowych umiejętności pedagogicznych niezbędnych do prowadzenia zajęć nauczania i doskonalenia pływania,
- poznanie regulaminów, przepisów i zasad bezpieczeństwa prowadzenia zajęć;
- opanowanie współczesnej wiedzy o technikach pływania, metodyce nauczania, a także podstawowych zagadnień treningu sportowego – rekreacyjnego,
- poznanie przepisów FINA – PZP; -
- zdobycie podstawowych umiejętności w zakresie organizacji imprez pływackich, pracy z grupami sportowymi, pływania rekreacyjnego oraz pływania osób niepełnosprawnych.

## **EFEKTY KSZTAŁCENIA W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:**

### WIEDZA:

- zna i rozumie znaczenie wpływu czynników środowiskowych i społeczno-ekonomicznych jako modyfikatorów aktywności fizycznej i rozwoju fizycznego we wszystkich etapach ontogenezy;
- zna podstawowe testy do oceny podstawowych komponentów aktywności i sprawności fizycznej;
- zna i rozumie podstawy budowy i funkcjonowania organizmu człowieka ze szczególnym uwzględnieniem mechaniki ruchu i narządu ruchu oraz podstawowe

procesy fizjologiczne i biochemiczne zachodzące w organizmie sportowca w ontogenezie;

- zna podstawowe funkcje organizmu w tym także występujące podczas wysiłku fizycznego oraz negatywne i pozytywne skutki aktywności fizycznej;
- rozumie warunki utrzymywania homeostazy oraz procesy adaptacji wysiłkowej oraz problemy związane z odnową biologiczną;
- zna genetyczne, środowiskowe i somatyczne uwarunkowania motoryczności;
- rozumie znaczenie etapów rozwoju motorycznego w ontogenezie w procesie uczenia się i nauczania czynności ruchowych;
- rozumie przebieg i znaczenie oddziaływania sił na układ ruchu w czasie działań ruchowych w środowisku wodnym, rozumie znaczenie koordynacji nerwowo-mięśniowej w uczeniu się ruchów;
- zna i rozumie podstawowe koncepcje i modele zdrowia oraz rozumie cele, zadania i funkcje edukacji zdrowotnej w profilaktyce społecznej;
- zna elementarną terminologię używaną w wychowaniu fizycznym i rozumie jej źródła oraz zastosowania w obrębie dyscyplin pokrewnych (sport, rekreacja ruchowa, wychowanie zdrowotne);
- zna uwarunkowania historyczne rozwoju pływania;
- rozumie przyczyny rozwoju ruchu olimpijskiego;
- zna podstawowe zasady projektowania procesu kształcenia i wychowania w kontekście rozwijania kompetencji kluczowych wychowanka i jego bezpieczeństwa;
- rozumie znaczenie doboru strategii, form, środków i metod kształcenia oraz warunków w realizacji zadań i celów wychowania fizycznego;
- zna zasady sporządzania i prowadzenia dokumentacji edukacyjnej oraz rozumie zasady postępowania dydaktycznego w zakresie modyfikowania postaw, umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej na poszczególnych etapach rozwoju wychowanka różniącego się stanem zdrowia, sprawnością fizyczną;
- zna technikę wykonania, asekuracji i metodykę nauczania w zakresie wybranych sportów indywidualnych oraz zasady bezpiecznego organizowania tych sportów w formie zajęć edukacyjnych i imprez sportowych i rekreacyjnych;
- zna teorię zabaw i gier ruchowych oraz metodykę ich nauczania, rozumie znaczenie zabaw ruchowych w procesie społecznego, psychicznego i fizycznego rozwoju człowieka;
- zna podstawowe zasady oraz metody planowania, organizowania i przeprowadzania przedsięwzięć sportowo-rekreacyjnych.

### **UMIĘTNOŚCI:**

- potrafi prawidłowo wykorzystać testy do oceny podstawowych komponentów sprawności fizycznej dzieci i młodzieży;
- potrafi interpretować wysiłkowe reakcje organizmu występujące w różnych grupach wiekowych, umie stosować podstawowe zasady treningu zdrowotnego;
- potrafi ocenić głębokość zmęczenia i planować przerwy wypoczynkowe podczas

zajęć i innych form aktywności fizycznej o charakterze zdrowotnym lub rekreacyjnym oraz kierować rozwojem adaptacji wysiłkowej;

- potrafi formułować podstawowe cele edukacyjne oraz projektować i oceniać proste programy dydaktyczno-wychowawcze;
- potrafi wykorzystać proste techniki motywacyjne wspierające w pracy z dziećmi i młodzieżą, dorosłymi oraz ocenić i zinterpretować ich zachowania;
- umie zastosować praktycznie wiedzę biomechaniczną do bezpiecznego uprawiania aktywności fizycznej;
- umie stosować środki ekspresji werbalnej i cielesnej w pracy dydaktyczno-wychowawczej, prawidłowo, artykułuje i akcentuje wypowiedź;
- potrafi posługiwać się mową ciała, wykorzystuje podstawowe zasady komunikacji dydaktycznej;
- potrafi wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną z zakresu sportu oraz powiązanych z nią dyscyplin w celu analizy i oceny efektów i problemów edukacyjnych (kształcenie i wychowanie fizyczne), a także diagnozowania i projektowania działań praktycznych.
- potrafi projektować, realizować i dokumentować pracę dydaktyczną i wychowawczą w kontekście rozwijania kompetencji kluczowych wychowanka;
- potrafi prawidłowo dobrać strategie, formy, środki i metody kształcenia oraz wykorzystać warunki i środki do realizacji zadań i celów nauczania pływania;
- potrafi zachować zasady bezpieczeństwa sporządzić i prowadzić niezbędną dokumentację oraz ocenić postępy wychowanka;
- umie przewidywać zagrożenia dla życia i zdrowia, właściwie zachować się w miejscu nieszczęśliwych wypadków oraz udzielić pomocy przedmedycznej osobom poszkodowanym;
- umie prawidłowo stosować metodykę nauczania zabaw i gier ruchowych oraz prawidłowo dobrać zabawy i gry ruchowe w zależności od warunków, celu, wieku i możliwości uczestnika;
- potrafi zorganizować, zawody sportowe, festyn zabaw i gier ruchowych na pływalni oraz wodach otwartych.

### **KOMPETENCJE SPOŁECZNE:**

- rozwija własne upodobania sportowe, uczestniczy w życiu sportowym korzystając z różnych jego form przyczyniając się do wprowadzania jednostek i grup środowiskowych w kulturę sportu;
- samodzielnie i w zespołach angażuje się w realizację stawianych przed nim celów i zadań, projektuje i wykonuje działania edukacyjne w różnych środowiskach społecznych;
- odrzuca zachowania nieetyczne w działalności zawodowej i osobistej oraz opiera swoje działania o obowiązujące uregulowania prawne;
- prezentuje postawę aprobującą wobec osób z indywidualnymi potrzebami i możliwościami;

- swoją postawą inspiruje i doradza uczestnikom zajęć rekreacji ruchowej do podejmowania samodzielnej aktywności fizycznej w różnych okresach życia;
- jest przygotowany do pełnienia roli animatora czasu wolnego, a także współtworzenia programów edukacyjnych o charakterze wolno czasowym (rekreacyjno-zdrowotnym);
- samodzielnie podejmuje działania związane z autoedukacją i doksztalcaniem się;
- nawiązuje relacje społeczne z jednostkami i grupami w sposób prawidłowy posługując się skutecznie dostępnymi kanałami komunikacji,
- potrafi efektywnie działać w sytuacjach trudnych i rozwiązywać konflikty;
- realizując zadania indywidualnie i w zespołach uwzględnia obowiązujące akty prawne i jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo i zdrowie uczestników zajęć;
- jest świadomy odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i uczestników;
- odrzuca zachowania niebezpieczne dla życia i zdrowia, przyjmując rolę promotora zachowań rekreacyjnych i zdrowotnych w środowisku lokalnym;
- prezentuje postawę ku zdrowiu;
- angażuje się w pracę grup i zespołów działających na rzecz osób niepełnosprawnych.

## **TREŚCI PROGRAMOWE Z PODZIAŁEM NA FORMY ZAJĘĆ CZĘŚCI SPECJALISTYCZNEJ (TEMATYKA)**

### **FORMA ZAJĘĆ – WYKŁADY (60 godz.):**

#### **I. Charakterystyka dyscypliny sportowej – pływanie**

- pływanie jako przedmiot nauczania na kursie instruktora sportu;
- wiedza i umiejętności pedagogiczno – specjalistyczne instruktora pływania;
- zalecane piśmiennictwo wymagania teoretyczne i praktyczne w zakresie sprawności pływackiej;
- przepisy prawne dotyczące bezpieczeństwa zajęć na pływalniach i wodach otwartych, regulaminy pływalni;
- przepisy dotyczące nauczania pływania indywidualnego i grup zorganizowanych;
- sport pływacki w Polsce i na świecie, historia pływania.

#### **II. Teoretyczne podstawy pływania**

- poznanie podstawowych cech środowiska wodnego jako miejsca wysiłku sportowego;
- siły działające na ciało w statyce (hydrostatyka) i w dynamice (hydrodynamika);
- siła napędowa jej wielkości w cyklu ruchowym sportowych sposobów pływania;
- zależność oporu wody od prędkości poruszania się i pozycji ciała;
- charakterystyka i teoretyczne podstawy ruchów pływackich;

- specyfika oddychania podczas wysiłku w środowisku wodnym;
- wpływ ćwiczeń w wodzie na organizm człowieka.

### **III. Technika pływania**

- ewolucja technik pływania sportowego;
- organizacja FINA , przepisy, rola i znaczenie w rozwoju pływania sportowego;
- elementarne pływanie jako wstępny etap opanowania techniki pływania sportowego;
- metody obserwacji i kryteria skuteczności oceny techniki pływania;
- ogólna charakterystyka techniki pływania kraula na grzbiecie, przebieg ruchów napędowych, położenia ciała, naprzemianstronna praca ramion i nóg, koordynacja ruchów napędowych i oddychania;
- ogólna charakterystyka techniki pływania kraula na piersiach, przebieg ruchów napędowych, położenia ciała, naprzemianstronna praca ramion i nóg, koordynacja ruchów napędowych i oddychania;
- ogólna charakterystyka techniki pływania stylem klasycznym, przebieg ruchów napędowych, położenia ciała, symetryczna praca ramion i nóg, koordynacja ruchów napędowych i oddychania;
- ogólna charakterystyka techniki pływania stylem motylkowym, przebieg ruchów napędowych, położenia ciała ramion, symetryczna praca ramion i nóg, koordynacja ruchów napędowych i oddychania;
- symetria, koordynacja i rytm jako warunek poprawności techniki pływania na przykładzie stylu klasycznego i motylkowego;
- poznanie analiza i umiejętność korekty błędów w technikach pływania;
- technika skoku startowego i startu do pływania na grzbiecie;
- technika wykonywania nawrotów stosowana w pływaniu sportowym;
- pływanie sportowe osób niepełnosprawnych, organizacje, przepisy;
- metody obserwacji i analiza skuteczności techniki podczas wyścigu pływackiego.

### **IV. Metodyka nauczania pływania**

- ewolucja metod nauczania pływania;
- szybkość uczenia się pływania jako przejaw uzdolnień ruchowych człowieka, inne czynniki decydujące o skuteczności uczenia się i nauczania pływania, pokaz ruchu na lądzie ,wybór pierwszego sposobu pływania;
- metodyka nauczania pływania niemowląt i dzieci w wieku przedszkolnym;
- rola i dobór gier i zabaw w procesie nauczania pływania;

### **zapoznanie kursanta z programami nauczania pływania :**

- ogólnopolski program nauczania pływania - K. Kucia, A. Stachura (2014)
- ogólnopolski program nauki pływania PZP, Mały Mistrz M. S i T ,(2013)
- 20, 30 lekcji nauki pływania E. Bartkowiaka (1974)
- 20,30 R. Karpińskiego (2011)
- 60 lekcji pływania I. Baranyego (1970)
- pływanie osób dorosłych, metody nauczania i doskonalenia pływania osób dorosłych;
- kontrola i ocena procesu nauczania;
- dokumentacja instruktora pływania.

### **V. Problematyka treningu pływackiego**

- etapy szkolenia sportowego
- ogólna charakterystyka treningu pływackiego ,cele i zadania;
- motoryczność człowieka w ontogenezie a technika pływania;
- struktura i treść treningu pływackiego ze szczególnym uwzględnieniem etapów treningu wszechstronnego i ukierunkowanego;
- formy środki i metody stosowane w treningu pływackim;
- klasyfikacja wysiłku pływaka.

### **FORMA ZAJĘĆ - ĆWICZENIA (70 godz.):**

1. Wstępny etap nauczania pływania - ćwiczenia oswajające z wodą, ćwiczenia wypornościowe, leżenia i poślizgi, wślizgi z siadu, ćwiczenia oddechowe.
2. Gry i zabawy stosowane w nauczaniu pływania - umiejętność doboru gier i zabaw w procesie nauczania i doskonalenia pływania.
3. Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania na grzbiecie.
4. Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania kraulem na piersiach.
5. Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania stylem klasycznym.
6. Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania stylem motylkowym.
7. Zastosowanie delfinowych ruchów tułowia i nóg w nauczaniu stylu grzbietowego

8. Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu startu do grzbietu.
9. Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu skoku startowego.
10. Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu nawrotów stosowanych w sportowych sposobach pływania.
11. Pomoce dydaktyczne, przybory, urządzenia stosowane w procesie nauczania pływania.
12. Wybrane ćwiczenia w wodzie z dyscyplin piłki wodna, pływanie synchroniczne, aqua fitness w nauczaniu i doskonaleniu pływania oraz przydatności w pracy dydaktycznej instruktora pływania.
13. Hospitacje zajęć nauki pływania niemowląt, dzieci i młodzieży, zajęć z dorosłymi i osobami niepełnosprawnymi.
14. Samodzielne prowadzenie lekcji nauki i doskonalenia pływania, zajęć rekreacyjnych uzgodnionego z wykładowcą.
15. Organizacja zawodów sportowo – rekreacyjnych w pływaniu.

#### **PLANOWANE METODY / FORMY / DZIAŁANIA DYDAKTYCZNE:**

- audytoryjna
- panel dyskusyjny
- metody projektowe
- zajęcia praktyczne.

#### **SPOSOBY WERYFIKACJI ZAKŁADANYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA OSIĄGANÝCH PRZEZ UCZESTNIKÓW KURSU**

##### **Metody oceniania:**

- kwalifikacja - sprawdzian praktyczny umiejętności pływania czterema sportowymi technikami pływackimi (25m),
- pozytywna ocena z prowadzenia zajęć z zakresu nauczania i doskonalenia pływania,
- ocena pracy teoretycznej – tematy pracy proponuje wykładowca,
- sprawdzian praktyczny - ocena techniki i czasu pływania na dystansie 100 m st. zmiennym,
- ocena z egzaminu pisemnego lub ustnego obejmującego program kursu z udziałem kwalifikatora - egzaminatora wytypowanego przez Polski Związek Pływacki.



### **Piśmiennictwo podstawowe:**

1. Bartkowiak E., Pływanie sportowe., COS, Warszawa, 2008.
2. Bartkowiak E., Sportowa technika pływania., COS, Warszawa, 1995.
3. Czabański B., Fiłon M., Elementy teorii pływania., Wrocław, 1991.
4. Czabański B. (wyd. zbiorowe), Elementy teorii pływania., AWF Wrocław, 2003.
5. Karpiński R. Pływanie. Podstawy techniki. Nauczanie. Katowice. 2011
6. Karpiński R., Nauczanie pływania i podstaw nurkowania, AWF Katowice. 2012
7. Karpiński R., Pływanie., Ce Bud sp z.o.o., Tarnowiec, 2000.
8. Waade B. (wyd. zbiorowe), Pływanie i ratownictwo wodne., AWF Gdańsk, 2003.
9. Matynia J., Rostkowska E., Zabawy i gry ruchowe w nauczaniu pływania., Poznań, 1989.

### **Piśmiennictwo uzupełniające:**

1. Barany I., 60 lekcji pływania dla dzieci., Warszawa, 1970.
2. Bartkowiak E., 20 lekcji pływania., Warszawa, 1974.
3. Białecki R., Wykorzystanie skoków do wody w nauczaniu pływania., AWF Gdańsk, 1996.
4. Czekalska J., Pływanie synchroniczne (wybrane elementy nauczania), Materiały Przeglądowej Konferencji Młodych Pracowników Naukowych, AWF Warszawa, 1985.
5. Czabański B., Optymalizacja uczenia się i nauczania sportowych czynności sportowych., Wrocław, 1986.
6. Krawczyk Z., Czekalska J., 10-lekcyjny kurs nauki pływania dzieci w wieku 1–3 lat., Kultura Fizyczna, 1995.
7. Szwarz Z., Pływanie osób dorosłych jako proces nabywania umiejętności., W: Wychowanie fizyczne i sport w badaniach naukowych., Red. W. Osiński, R. Muszkieta, AWF Poznań, 2000.
8. Wojciechowska-Maszkowska B., Urantówka J., Wieloch M., Nauka pływania - Atlas ćwiczeń., Politechnika Opolska, Opole, 2009.
9. Wiesner W., Naucz pływać swoje dziecko., Wrocław, 1992a.
10. Wiesner W., Nauczanie – uczenie się pływać Wrocław 1999c

## **INTERNET**

1. FINA: [WWW.fina.org](http://WWW.fina.org),
2. PZP: [WWW.polswim.pl](http://WWW.polswim.pl), - aktualne przepisy pływania,
3. WPOR: [WWW.wopr.pl](http://WWW.wopr.pl),
4. Strona poświęcona technice, analizie wyścigów pływackich [WWW.swim.ee](http://WWW.swim.ee),
5. Ciekawostki o pływaniu, forum dyskusyjne [WWW.plywanie.pl](http://WWW.plywanie.pl),
6. Informacje, porady, wywiady [WWW.mojeplywanie.pl](http://WWW.mojeplywanie.pl),
7. Informacje o pływaniu niepełnosprawnych [WWW.swim.info.pl](http://WWW.swim.info.pl),

Opracował W. Madej