

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО
ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Дирекция физической культуры и спорта
Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Директор дирекции
Физической культуры и спорта
_____ М.В. Герасимов
« ____ » _____ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Обучение плаванию детей и взрослых (базовый уровень)»

Москва 2025

Разработчики:

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

В. Н. Фетисов

Заведующий кафедрой физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

А. О. Миронов

Доцент кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, Кандидат педагогических наук, доцент

Е.Ю. Колганова

Содержание

1. Общая характеристика программы.....	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Нормативная правовая база	4
1.3. Планируемые результаты обучения программы	5
1.4. Категория обучающихся	5
1.5. Форма обучения и сроки освоения программы	5
1.6. Период обучения и режим занятий	5
2. Содержание программы.....	6
2.1. Планируемый календарный учебный график	6
2.2. Учебный план.....	7
2.3. Рабочая программы дисциплины	8
2.4. Формы аттестации	11
3. Организационно-педагогические условия	11
3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса	11
3.2. Материально-технические условия реализации программы.....	12
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы	12

1. Общая характеристика программы

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Цель образовательной программы - создание условий для обеспечения разностороннего физического развития, через совершенствование техники плавания.

Задачи программы:

- формирование знаний техники безопасности на воде;
- изучение и усовершенствование основных способов плавания, техники стартов и поворотов, техники скоростного плавания,
- развивать двигательную активность детей и взрослых;
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности, механизмы адаптации к интенсивным нагрузкам;
- укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся;
- формирование стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к плаванию в частности;

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа направлена на удовлетворение потребностей взрослого населения и детей школьного возраста в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Программа актуальна в связи с возросшим стремлением населения к здоровому образу жизни.

1.2. Нормативная правовая база

Настоящая программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 13.12.2024 года);
2. Приказ Минпросвещения России № 678-р от 31.03. 2022 г. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.».
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226);
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. №09–3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; (изменения и дополнения от 30.08.2024)
6. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»;

7. Приказ РАНХиГС от 22 сентября 2017 года №01–6230 «Об утверждении Положения о применении в Академии электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

1.3. Планируемые результаты обучения программы

По окончании программы обучающиеся должны:

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы	
		Знать	Уметь
	<i>Физкультурно-спортивная.</i> <i>Социально-педагогическая</i>	<i>Основные техники спортивного плавания.</i> <i>Технические элементы плавания;</i> <i>Основные правила безопасности на воде.</i> <i>Основы здорового и безопасного образа жизни.</i> <i>Роль и значение плавания в жизни человека.</i>	<i>Умение соблюдать правила поведения в бассейнах.</i> <i>Плывать основными способами «кроль», «брасс», «баттерфляем»</i> <i>Умение понимать важность регулярных физических упражнений для поддержания общего состояния здоровья.</i>

1.4. Категория обучающихся

Программа рассчитана на широкие возрастные категории, включая детей школьного возраста. Отдельно формируются группы для взрослых и детей. Основным критерием для формирования групп является начальная подготовленность обучающегося. На первых занятиях проводится тестирование (проверка плавательной подготовленности), позволяющее также определить индивидуальные способности занимающихся.

Допуском для занятий является действительная на момент заключения договора медицинская справка от врача с анализами (для детей) и отсутствием противопоказаний для занятий оздоровительным плаванием.

1.5. Форма обучения и сроки освоения программы

Форма обучения очная.

Трудоемкость программы 30 академических часов.

1.6. Период обучения и режим занятий

Продолжительность образовательного процесса по программе 4 месяца.

Занятия проводятся в плавательном бассейне учебного корпуса РАНХиГС, расположенного по адресу: г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Нагатино-Садовники, ул. Садовники, д.4, корпус 2. Наполняемость детской группы 8 человек, взрослой группы 6 человек. Режим занятий: два раза в неделю по 45 минут, по утвержденному расписанию.

2. Содержание программы
2.1. Планируемый календарный учебный график
Календарный учебный график

Таблица 2

Период обучения - 4 месяца			
1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц
УЗ	УЗ ТКУ	УЗ	УЗ ТКУ ИА

2.2. Учебный план

Таблица 3

№п/п	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.			Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего	В том числе		Всего	В том числе				
				Лекции	Практические (семинарские) занятия, лабораторные работы		Лекции	Практические (семинарские) занятия лабораторные			
1.	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13
1	Обучение плаванию детей и взрослых (базовый уровень)	29			27					2	
2	Итоговая аттестация	1									(3)1
3	Итого:	30			27					2	1

Условные обозначения:

З -зачет (участие в соревнованиях)

2.3 Рабочая программы дисциплины

Структура дисциплины

Таблица 4

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Общая трудоемкость, час	Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)				С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)				Самостоятельная работа, час	Форма текущего контроля
			Всего	Контактная работа			Всего	Контактная работа				
				Л	ЛЗ	ПЗ		Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Совершенствование техники плавания всеми способами	10				9						1
2	Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов	9				9						
3	Совершенствование скоростного плавания всеми способами	10				9						1
	Итого:	29	29			27						2

Содержание дисциплины

Таблица 5

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Совершенствование техники плавания всеми способами	Техника безопасности на занятиях. Правила посещения СОК. Проверка плавательной подготовки. Подготовительные плавательные упражнения, (упр. на дыхание, погружение и всплывания, скольжение на груди и спине. Подготовительные плавательные упражнения (работа ног кролем на груди и спине рядом с бортиком, упр. на плавучесть поплавков, звездочка на груди и спине). Обучение технике плавания кролем на груди. Обучение технике плавания кролем на спине. Обучение технике плавания брассом. Обучение технике плавания способом баттерфляй. Обучение технике переменного плавания кролем на груди. Обучение технике переменного плавания кролем на спине. Обучение технике переменного плавания брассом. Обучение технике переменного плавания баттерфляем. Контрольное плавание всеми способами.

2	Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов	Совершенствование техники плавания и стартов в кроле на груди. Совершенствование техники плавания и стартов в кроле на спине. Совершенствование техники плавания и поворотов в кроле на груди. Совершенствование техники плавания и поворотов в кроле на спине. Совершенствование техники плавания и стартов способом брасс. Совершенствование техники плавания и поворотов способом брасс. Совершенствование техники плавания и стартов способом баттерфляй. Совершенствование техники плавания и поворотов способом баттерфляй.
3	Совершенствование скоростного плавания всеми способами	Совершенствование скоростного плавания кролем на груди. Совершенствование скоростного плавания кролем на спине. Совершенствование скоростного плавания брассом. Совершенствование скоростного плавания баттерфляем. Совершенствование переменного и скоростного плавания кролем на спине и на груди. Совершенствование переменного и скоростного плавания брассом. Совершенствование переменного и скоростного плавания баттерфляем. Контрольное плавание кролем на спине и на груди, брассом и баттерфляем.

На базовом уровне акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к само регуляции, формирование волевых черт, развитие оперативного мышления и памяти специализированных восприятий.

Теоретическая подготовка

Вводное занятие

Правила техники безопасности и правила поведения в бассейне, в душевых и раздевалках, в здании Спорткомплекса. Правила пользования спортивным инвентарем, беседа о предотвращении травматизма на занятиях. Особенности поведения в бассейне, оборудование бассейна, разделительные дорожки, стартовые тумбы, плавательные доски, колобашки, плавательные лопатки,

Врачебный контроль

Наблюдение за состоянием здоровья во время нахождения на занятиях. Роль физической культуры и спорта (укрепление здоровья и физического развития, оздоровление, проведение досуга, подготовка к труду, спорт высших достижений).

Закаливание организма: методы и средства закаливания.

Личная гигиена. Понятие о соблюдении личной гигиены. Требования к хранению и использованию личных вещей, и инвентаря, предназначенных для занятий плаванием.

Техническая подготовка

Проверка плавательной подготовленности. Специальные упражнения на суше. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения на суши (бортик бассейна). Спортивные способы плавания. Плавание со вспомогательными средствами, совершенствование техники способов плавания «дельфин», «кроль на спине», «брасс», «кроль на груди» в согласованности с работой рук и ног и дыханием. Совершенствование техники гребковых движений рук и ног. Комплексное плавание (плавание с различными комбинациями рук и ног на координацию движений). Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения руками, общее согласование движений.

Общая физическая и плавательная подготовка

Обучение упражнениям, развивающим силу, быстроту, координацию, ловкость, гибкость, выносливость. Упражнения на исправление допущенных ошибок при совершенствовании стилей плавания и гребковых движений в воде.

Специальная физическая и плавательная подготовка

Ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны; изучение движений в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде; изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером; изучение движений в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании. Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием; движения руками с дыханием; движения ногами и руками с дыханием; плавание в полной координации. Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания: поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

Ориентирование в воде, упражнения на задержку дыхания, плавание под водой и над водой, в различных комбинациях. Плавание со вспомогательными средствами.

Психологический контроль

Формирование в течение освоения программы стойкого интереса к занятиям.

Контрольные испытания

Проводятся, чтобы выявить уровень освоения дисциплины программы обучающимися.

2.4 Формы аттестации

Текущий контроль успеваемости проводится в форме демонстрационного показа освоенных навыков.

Итоговая аттестация - выявление уровня освоения обучающимися программы дополнительного образования, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

Форма контроля итоговой аттестации: участие в соревнованиях.

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 5

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации по диплому	Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж научно-педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Козлов Александр Сергеевич	2002 г. Российская государственная академия физической культуры Бакалавр физической культуры Специалист по физической культуре	Основное место работы – штатный сотрудник. Старший преподаватель	15	15	15	Обучение плаванию детей и взрослых (начальный уровень)
Козырева Ирина Сергеевна	2002 г. Российская государственная академия физической культуры Бакалавр физической культуры Специалист по физической культуре	Основное место работы – штатный сотрудник. Преподаватель	12	2	2	Обучение плаванию детей и взрослых (начальный уровень)
Мочалова Людмила Владимировна	1996 г. Российская государственная академия физической культуры Бакалавр физической культуры	Основное место работы – штатный сотрудник. Старший преподаватель.	17	5	5	Обучение плаванию детей и взрослых (начальный уровень)
Мочалов Михаил Александрович	1998г. Российская государственная академия физической культуры Бакалавр физической культуры	Основное место работы – штатный сотрудник. Инструктор по спорту	4	4	4	Обучение плаванию детей и взрослых (начальный уровень)

Мягков Михаил Анатольевич	1986 г. Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры. Специальность – физическая культура и спорт Квалификация – Преподаватель физической культуры, тренер по виду спорта	Старший преподаватель Мастер спорта международного класса	10	6	6	Обучение плаванию детей и взрослых (начальный уровень)
------------------------------	--	---	----	---	---	---

3.2 Материально-технические условия реализации программы

Плавательный бассейн, расположенный по адресу: г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Нагатино-Садовники, ул. Садовники, д.4, корпус 2, длина 25 метров, 6 плавательных дорожек. Спортивный инвентарь: плавательные доски, колобашки, ласты, кольца, нарукавники и другие специальные средства для обучения плаванию.

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. Выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает занимающихся к выполнению задач основной части урока.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части занятия необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении детей школьного возраста, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное.

Пример упражнений для практических занятий:

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна для обучения спортивным способом плавания (кроль на груди, кроль на спине)

1. Исходное положение – стоя, руки вверх, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела, затем расслабиться. Повторить напряжение 5–6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения, и уметь держать туловище при плавании напряженным.

2. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, достать руками пол перед собой – 10 раз.
3. Исходное положение – стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.
4. Исходное положение – стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками назад. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.
5. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука впереди, другая, сзади у бедра. В этом положении, круговые, попеременные движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 минуты.
6. Исходное положение – сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Скрестное движение ногами. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра с небольшим размахом стоп – 20 раз.
7. Исходное положение – сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Попеременное движение ногами вверх-вниз. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра с небольшим размахом стоп – 20 раз.
8. Имитация движений изучаемого способа – 5 минут.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна для обучения
спортивным способом плавания (брасс, баттерфляй)**

1. Исходное положение – стоя, руки вверх, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела, затем расслабиться. Повторить напряжение 5–6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения, и уметь держать туловище при плавании напряженным.
2. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, достать руками пол перед собой – 10 раз.
3. Исходное положение – стоя, стопы развернуты в стороны. Медленно присесть, сохраняя прямое положение туловища и, разводя колени в стороны; вернуться в и.п.
4. Исходное положение – стоя, руки подняты вверх. Круговые движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.
5. Исходное положение – стоя, руки подняты вверх. Круговые движения руками назад. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.
6. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руки впереди. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 минуты.
7. Согласование движений руками с дыханием изучаемым способом. Вдох выполняется вначале гребка руками, все остальное время продолжается выдох.
8. Имитация движений изучаемого способа.

Учебная литература (основная)

1. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564848> (дата обращения: 23.01.2025).
2. Плавание. Кроль на груди: учебное пособие / М. В. Зуева, С. Н. Герасимов, А. К. Зырянова, П. Б. Гречанов. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2020. — 86 с. — ISBN 978-5-7782-4123-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98725.html> (дата обращения: 23.01.2025)
3. Морозов, В. О. Теория и методика преподавания плавания: учебно-методическое пособие / В. О. Морозов. — 2-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2022. — 118 с. — ISBN 978-5-9765-5143-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266396> (дата обращения: 23.01.2025)

Учебная литература (дополнительная)

1. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540920> (дата обращения: 23.01.2025).
2. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538235> (дата обращения: 23.01.2025).