

**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 (начальный 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
Календарный учебный график	6
Таблица 2.....	6
2.2. Учебный план.....	7
2.3 Рабочая программы дисциплины	8
2.4 Формы аттестации	10
3. Организационно-педагогические условия	10
3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	10
3.2 Материально-технические условия реализации программы.....	11
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы	11

1. Общая характеристика программы

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Цель образовательной программы - формирование основ культуры плавания обучающихся для создания благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психофизических качеств.

Задачи программы:

- формирование знаний техники безопасности на воде;
- формирование умений без затруднений «держаться» на воде;
- формирование знаний основ плавания;
- обучение различным способам плавания;
- укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся;
- формирование стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к плаванию в частности;
- способствовать воспитанию нравственно-волевых качеств, смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства.

Направленность программы: физкультурно-спортивная и социально- педагогическая.

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>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 20 академических часов.

1.6. Период обучения и режим занятий

Продолжительность образовательного процесса по программе 3 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 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 – 3 месяца		
1 месяц	2 месяц	3 месяц
УЗ	УЗ	УЗ 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 (начальный уровень)				18						
2	Итоговая аттестация	2									(3)2
3	Итого:	20			18						2

Условные обозначения:

3 -зачет (демонстрационный показ освоенных навыков)

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	Обучение плаванию способами кроль, брасс	9	9			9						
2	Обучение плаванию способами на спине, баттерфляй	9	9			9						
	Итого:	18	18			18						

Содержание дисциплины

Таблица 5

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Обучение плаванию способами кроль, брасс	Обучение дыханию, освоение с водой. Беседа по технике безопасности и правилам поведения на воде. Обучение технике плавания кролем на груди (движения рук, ног). Обучение технике плавания кролем на груди (дыхание). Обучение согласованию движений в плавании кролем на груди. Обучение согласованию движений в плавании кролем на груди. Обучение технике плавания брассом (движения рук, ног). Обучение технике плавания брассом (дыхание). Обучение согласованию движений в плавании брассом.
2	Обучение плаванию способами на спине, баттерфляй	Обучение технике плавания кролем на спине (движения рук, ног). Обучение технике плавания кролем на спине (дыхание). Обучение согласованию движений в плавании кролем на спине. Обучение согласованию движений в плавании кролем на спине. Обучение технике плавания баттерфляем (движения рук, ног). Обучение технике плавания баттерфляем (дыхание). Обучение согласованию движений в плавании баттерфляем. Обучение согласованию движений в плавании баттерфляем. Обучение технике старта и поворота в плавании кроле на груди.

На занятиях начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к выбранному спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера: трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение заданий, требовательность к самому себе, уважение к преподавателю.

Педагогический контроль является важной составляющей тренировочного процесса в плавании и проводится с целью оценки уровня физической, тактической, психологической и функциональной подготовки обучающихся. С учетом уровня спортивного мастерства выбираются контрольные нормативы, включающие различные упражнения – обще-подготовительные, специально-подготовительные. Педагогический контроль осуществляется на всех этапах спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка

Вводное занятие

Правила техники безопасности и правила поведения в бассейне, в душевых и раздевалках, в здании Спорткомплекса. Правила использования спортивного инвентаря, 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 (тестирование на умение держаться на воде). Ознакомление и адаптация к водной среде. Специальные упражнения на суше. Освоение с водой: упражнения на задержку дыхания, погружение, всплытие, лежание. Прыжки и спады в воду, скольжение. Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения на суше (бортик бассейна). Спортивные способы плавания. Плавание со вспомогательными средствами, изучение техники способов плавания «дельфин», «кроль на спине», «брасс», «кроль на груди» в согласованности с работой рук и ног и дыханием. Изучение техники гребковых движений рук и ног. Комплексное плавание (плавание с различными комбинациями рук и ног на координацию движений).

Общая физическая и плавательная подготовка

Обучение упражнениям, развивающим силу, быстроту, координацию, ловкость, гибкость, выносливость. Упражнения на исправление допущенных ошибок при изучении 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 всего времени обучения стойкого интереса к занятиям.

2.4 Формы аттестации

Итоговая аттестация проходит в форме зачета (демонстрационный показ освоенных навыков).

На начальном этапе обучающиеся должны овладеть всеми стилями плавания, выучить специальные гребки и передвижения, овладеть прикладными двигательными навыками и развить такие качества как гибкость, ловкость и быстрота.

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	1996 г. Российская	Основное место работы – штатный	17	5	5	Обучение плаванию

Владимирова	государственная академия физической культуры Бакалавр физической культуры	сотрудник. Старший преподаватель.				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 Нагатинно-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).