

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

Дирекция физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта
РАНХиГС _____ М.В. Герасимов
«__» _____ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«ПЛАВАНИЕ»

Москва 2025г.

Автор(ы)-составитель(и) ДООП:

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук

И.С. Марьин

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

Ю.О. Солнышкина

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

А.А. Шашков

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

А.О. Миронов

Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

М.В. Герасимов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» одобрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС _____ «___» _____ 201__ г., протокол № ____.

Содержание

1. Общая характеристика программы.....	3
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	3
1.2. Нормативная правовая база	5
1.3. Планируемые результаты обучения программы	5
1.4. Категория учащихся	7
1.5. Форма обучения и сроки освоения программы	8
1.6. Период обучения и режим занятий	8
1.7. Документ об освоении программы.....	8
2. Содержание программы.....	9
2.1. Планируемый календарный учебный график	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Содержание программы дисциплин.....	10
2.4. Формы аттестации	13
3. Организационно-педагогические условия	15
3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	15
3.2 Материально-технические условия реализации программы.....	15
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы	16

1. Общая характеристика программы

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» для обучающихся Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации представляет собой систему педагогических условий, направленных на формирование у студентов устойчивых навыков здорового образа жизни через освоение плавания как одного из наиболее эффективных средств физического оздоровления. Программа имеет четкую физкультурно-оздоровительную направленность, соответствующую современным требованиям к организации внеаудиторной образовательной деятельности в высшем учебном заведении.

1. **Оздоровительная направленность.** Программа ориентирована на систематическое использование плавания как метода укрепления здоровья и повышения функциональных резервов организма студентов. Плавание как вид физической активности оказывает многоплановое оздоровительное воздействие на организм: способствует усилению адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы, оптимизации дыхательных функций, коррекции осанки, улучшению координации движений и обменных процессов. В процессе обучения формируются устойчивые навыки рационального дозирования физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей организма. Особое внимание уделяется созданию условий для профилактики профессиональных заболеваний, характерных для студентов гуманитарных специальностей, связанных с гиподинамией и нарушением осанки.

2. **Физкультурно-оздоровительная направленность.** Реализация программы направлена на формирование у студентов компетенций в области физической культуры и здорового образа жизни через освоение плавания как одного из наиболее доступных и эффективных видов физической активности. Программа предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок с учетом индивидуального уровня физической подготовленности, что обеспечивает безопасное вхождение в режим регулярных занятий. Систематические занятия плаванием способствуют укреплению иммунной системы, повышению устойчивости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, улучшению качества сна и общего самочувствия.

3. **Направленность на формирование здорового образа жизни.** Программа ориентирована на формирование у студентов осознанного отношения к собственному здоровью через освоение теоретических основ и практического применения принципов здорового образа жизни. В процессе обучения студенты приобретают знания о взаимосвязи физической активности и здоровья, учатся планировать режим дня с учетом баланса умственных и физических нагрузок, осваивают основы рационального питания и гигиены труда. Особое внимание уделяется формированию устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой как неотъемлемому компоненту здорового образа жизни.

4. **Направленность на коррекцию физического состояния.** Содержание программы предусматривает индивидуальный подход к каждому участнику с учетом его физического состояния и функциональных особенностей. Для студентов с низким уровнем физической подготовленности разрабатываются адаптированные тренировочные комплексы, направленные на постепенное укрепление мышечного корсета, улучшение координации движений и повышение общей выносливости. Программа включает методы коррекции нарушений осанки, профилактики вегетососудистой дистонии и других функциональных расстройств, часто встречающихся у студентов старших курсов.

5. **Направленность на развитие функциональных резервов организма.** Программа направлена на постепенное увеличение функциональных возможностей организма студентов через систематическое применение аэробных нагрузок в водной

среде. Занятия плаванием способствуют улучшению кислородного обмена, повышению работоспособности, увеличению резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Особое внимание уделяется развитию общей выносливости как основы для поддержания высокой работоспособности в периоды интенсивной учебной нагрузки и сессионной деятельности.

6. **Направленность на профилактику гиподинамии и заболеваний.** Программа реализует профилактический потенциал плавания в контексте противодействия гиподинамии и связанных с ней патологических состояний. Регулярные занятия плаванием способствуют профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, улучшению микроциркуляции крови, нормализации обмена веществ. Особое внимание уделяется профилактике профессиональных заболеваний, характерных для студентов гуманитарных специальностей, связанных с длительным пребыванием в статичных позах и малоподвижным образом жизни.

7. **Направленность на психологическую разгрузку и стрессоустойчивость.** Педагогический процесс в рамках программы направлен на создание условий для психологической разгрузки и повышения стрессоустойчивости студентов. Водная среда обладает уникальными свойствами, способствующими снижению уровня тревожности и напряжения. Систематические занятия плаванием выступают эффективным средством преодоления эмоционального выгорания, характерного для студентов старших курсов. Программа предусматривает использование методов дыхательной гимнастики и релаксации в водной среде для повышения психологической устойчивости.

8. **Воспитательная направленность.** Программа реализует воспитательный потенциал физической культуры в аспекте формирования ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих. В процессе обучения формируются ценности здорового образа жизни, уважения к своему телу как инструменту профессиональной деятельности. Участие в совместных занятиях способствует развитию коммуникативных навыков, взаимопомощи и толерантности, что является важным компонентом социализации студентов в образовательной среде.

1.2. Нормативная правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных организациях, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 12.03.2021 № 5
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в сфере физической культуры и спорта, утвержденные Министерством просвещения РФ

8. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

9. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

10. Положение о порядке выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

1.3. Планируемые результаты обучения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Плаванию» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
				Умеет отбирать и применять методы поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния
		УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки
				Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
1.	Физкультурно-спортивная направленность	<p>Обучающийся знает нормы здорового образа жизни и принципы формирования оптимального двигательного режима с учётом оздоровительного потенциала занятий плаванием.</p> <p>Обучающийся знает биомеханические основы техники выполнения основных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй) и элементов прикладного плавания.</p> <p>Обучающийся знает принципы построения тренировочного процесса в циклических видах спорта с учётом специфики водной среды и индивидуальных особенностей занимающихся.</p> <p>Обучающийся знает правила поведения и требования безопасности при занятиях в бассейне.</p> <p>Обучающийся знает основы профилактики травматизма и заболеваний, характерных для занятий плаванием (травмы плечевого сустава, заболевания ЛОР-органов, кожные реакции).</p> <p>Обучающийся знает методы контроля функционального состояния организма в водной среде и способы регуляции нагрузки с учётом показателей частоты сердечных сокращений и субъективных ощущений</p>	<p>Обучающийся умеет рационально планировать соотношение физической и умственной нагрузки в процессе учебно-тренировочной деятельности с учётом индивидуальных особенностей функционального состояния организма.</p> <p>Обучающийся умеет технически грамотно выполнять основные способы плавания с соблюдением требований безопасности и биомеханической целесообразности движений.</p> <p>Обучающийся умеет выполнять стартовые прыжки, повороты и финишные касания в соответствии с техническими требованиями.</p> <p>Обучающийся умеет регулировать темп и ритм плавания, контролировать дыхание и координировать работу рук и ног при выполнении различных способов плавания.</p> <p>Обучающийся умеет осуществлять самоанализ результатов тренировочной деятельности и вносить коррективы в индивидуальный план физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Обучающийся умеет применять элементы прикладного плавания и навыки поведения в экстремальных ситуациях на воде</p>	<p>Обучающийся владеет техникой выполнения основных способов спортивного плавания, включая согласование движений рук, ног и дыхания, а также элементами прикладного плавания.</p> <p>Обучающийся владеет техникой безопасного поведения в водной среде и приёмами профилактики травматизма, характерного для занятий плаванием.</p> <p>Обучающийся владеет методами саморегуляции функционального состояния, обеспечивающими оптимальный уровень работоспособности в водной среде и эффективное восстановление после нагрузок.</p> <p>Обучающийся владеет навыками систематического самоконтроля показателей физической подготовленности и функционального состояния.</p> <p>Обучающийся владеет приёмами выполнения специализированных разминочных комплексов на суше и в воде, а также применения средств восстановления после тренировочных нагрузок (стретчинг, дыхательные упражнения, техники расслабления в воде).</p>

1.4. Категория учащихся

Требования к контингенту обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Плавание».

Освоение настоящей программы предусматривает установление определённых требований к контингенту обучающихся, обусловленных спецификой избранного вида спорта и уровнем сложности предлагаемого учебного материала:

- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровней бакалавриата и магистратуры в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. К зачислению допускаются обучающиеся всех структурных подразделений академии, проявляющие интерес к занятиям физической культурой и укреплению здоровья;

- возрастной диапазон обучающихся на момент зачисления ограничивается интервалом от восемнадцати до двадцати пяти лет включительно. К освоению программы допускаются как лица, имеющие предшествующий опыт занятий плаванием, так и начинающие, не имеющие спортивной подготовки, при условии владения базовыми навыками плавания (умение держаться на воде и преодолевать дистанцию не менее 25 метров любым способом);

- непременным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача, удостоверяющего отсутствие противопоказаний к занятиям в водной среде. Обязательным является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям в водной среде, включая кожные заболевания, заболевания ЛОР-органов, эпилепсию и иные состояния, при которых пребывание в воде противопоказано.

1.5. Форма обучения и сроки освоения программы

Общая трудоёмкость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» составляет 328 академических часов, полностью отведённых на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий в бассейне и на суше. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 108 учебных недель, что соответствует 36 неделям в каждом учебном году.

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» рассчитано на три года обучения.

1.6. Период обучения и режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю: в среду в 19:00 и в 20:40, и в субботу в 15:40 и в 19:00. При этом минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Таким образом, недельная нагрузка составляет не менее четырёх академических часов, а годовой объём учебного времени – 164 академических часа. За полный курс обучения (два года) общее количество учебных часов достигает 328 часов.

Гибкий график посещения позволяет обучающимся самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок, учитывая личную занятость и уровень физической подготовленности. Выбранный режим занятий обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления организма. Такая периодичность способствует планомерному развитию силовых качеств и предотвращает перетренированность, что особенно важно для растущего организма.

Содержание программы реализуется исключительно в рамках практических занятий. Теоретические сведения о технике выполнения упражнений, правилах соревнований, основах спортивной гигиены и режима дня сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход обеспечивает максимальную эффективность усвоения учебного материала, поскольку теоретические знания сразу закрепляются на практике и находят непосредственное применение в тренировочной деятельности.

1.7. Документ об освоении программы

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» обучающимся РАНХиГС выдаётся сертификат установленного образца.

Выдача сертификата осуществляется по результатам промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года. Данный документ подтверждает успешное прохождение обучающимся полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

- наименование образовательной организации;
- название освоенной программы;
- общее количество академических часов, затраченных на освоение программы;
- а также итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Сертификат является официальным подтверждением приобретённых компетенций и может быть использован обучающимся для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорта». Наличие данного документа свидетельствует о том, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в пауэрлифтинге, овладел техникой выполнения соревновательных упражнений и достиг определённого уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями программы.

2. Содержание программы

2.1. Планируемый календарный учебный график

К Календарный учебный график программы по плаванию разработан с учётом особенностей учебного процесса РАНХиГС и физиологических особенностей студентов. Программа предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и периодов учебной нагрузки.

Все учебные занятия проводятся исключительно в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что соответствует специфике программы, ориентированной на освоение техники базовых способов плавания и развитие функциональных возможностей организма. Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий и включает оценку техники выполнения элементов плавания, динамики показателей физической подготовленности, соблюдения методических рекомендаций и посещаемости.

Промежуточная аттестация (ПА) проводится в мае-июне каждого учебного года и включает выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, проплывание контрольных дистанций на время, демонстрацию технического мастерства в

базовых способах плавания. Такой график позволяет оптимально сочетать учебную деятельность студентов с их физкультурно-оздоровительной подготовкой, обеспечивая преемственность тренировочного процесса и минимизируя конфликт с академическими обязательствами.

Календарный учебный график

Таблица 2

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Четный семестр					
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
Нечетный семестр					
Учебный год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май-Июнь
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ИА

2.2. Учебный план

Таблица 3

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен
			Л*	ПР*				
1	2	3	4	5	6	7	9	10
1. Раздел «Техническая подготовка пловца»	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет
Тема 1. Техника спортивных способов плавания	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 2. Техника стартов и поворотов	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 3. Совершенствование техники плавания и исправление ошибок	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да
2. Раздел «Общая физическая подготовка»	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 1. Развитие общей выносливости и координации	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 2. Развитие функциональных возможностей организма	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 3. Профилактика травматизма и развитие гибкости	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
3. Раздел «Оздоровительная направленность плавания»	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 1. Плавание как средство коррекции физического состояния	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 2. Методы использования плавания для психологической разгрузки	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 3. Формирование здорового образа	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да

жизни через плавание								
Итого:	328	328	–	328	–	ПЗ, С	Да	Да
Итоговая аттестация	Зачет (участие в 2-х официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)							
Всего:	328 часов							

¹ Примечание:

* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)

2.3. Содержание программы дисциплин

Раздел 1. Техническая подготовка пловца

Тема 1. Техника спортивных способов плавания

Содержание темы охватывает освоение и совершенствование техники основных способов плавания, наиболее эффективных для физического оздоровления. Изучается техника плавания кролем на груди, как наиболее естественного и энергоэффективного способа, способствующего укреплению мышц спины и коррекции осанки. Особое внимание уделяется рациональному дыханию и сохранению обтекаемого положения тела в воде, что обеспечивает минимальную нагрузку на суставы при максимальной пользе для сердечно-сосудистой системы.

Параллельно осваивается техника плавания кролем на спине, характеризующаяся свободным дыханием и минимальной нагрузкой на позвоночник. Данный способ особенно рекомендован для студентов с нарушениями осанки и функциональными нарушениями в шейном отделе позвоночника. Изучается техника плавания брассом, отличающегося экономичностью и возможностью ориентировки в пространстве, что обуславливает его ценность для начинающих и лиц с низким уровнем физической подготовленности.

Тема 2. Техника стартов и поворотов

Данная тема направлена на формирование технических навыков, обеспечивающих эффективное начало дистанции и смену направления движения у бортика бассейна в целях оптимизации тренировочного процесса. Изучается техника стартового прыжка с тумбочки, адаптированная для оздоровительных целей, с акцентом на безопасное выполнение и минимизацию травматизма. Осваивается старт из воды для плавания на спине, предусматривающий плавное отталкивание от стенки бассейна, что особенно важно для начинающих пловцов.

Значительное внимание уделяется технике поворотов, позволяющих эффективно изменять направление движения при проплывании дистанций. Изучается открытый поворот маятником для плавания брассом, адаптированный для оздоровительных целей. Осваивается техника поворота кувырком для плавания кролем на груди, с акцентом на безопасное выполнение и сохранение ритма дыхания. Формируются навыки скольжения под водой после старта и поворота с использованием волнообразных движений туловища и ног, позволяющих сохранять ритм дыхания и плавность движений.

Тема 3. Совершенствование техники плавания и исправление ошибок

Содержание темы посвящено углублённой работе над техникой плавания, направленной на повышение эффективности и экономичности движений, устранение типичных технических погрешностей. Применяется система специальных упражнений, позволяющих акцентировать внимание на отдельных элементах техники: работа рук с

помощью коlobашки, работа ног с помощью плавательной доски, плавание в координации с различными вариантами дыхания.

Особое внимание уделяется анализу и исправлению типичных ошибок, характерных для каждого способа плавания. При плавании кролем на груди прорабатываются ошибки в положении головы, траектории гребка, согласовании движений рук и дыхания. При плавании брассом корректируются ошибки в симметричности движений, положении коленей при подтягивании ног, согласовании гребка руками и толчка ногами. Формируются навыки самоконтроля и самокоррекции техники на основе мышечных ощущений и обратной связи от тренера-преподавателя.

Совершенствование техники осуществляется посредством увеличения дистанции проплывания с сохранением качества движений, варьирования темпа и скорости плавания, выполнения упражнений в условиях нарастающего утомления. Развивается чувство воды, позволяющее пловцу эффективно использовать опору о воду для продвижения вперед.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 1. Развитие общей выносливости и координации

В рамках данной темы осваивается система упражнений, направленных на развитие физических качеств, определяющих эффективность оздоровительных занятий плаванием. Изучаются методы развития аэробной выносливости посредством длительного равномерного плавания, плавания в переменном темпе, интервальной тренировки с умеренной интенсивностью. Аэробная выносливость создает функциональную базу для поддержания высокой работоспособности в периоды интенсивной учебной нагрузки.

Развитие координационных способностей реализуется посредством выполнения сложно-координационных упражнений на суше и в воде. Осваиваются упражнения на согласование движений рук и ног, упражнения с изменением ритма и темпа движений, упражнения на равновесие и пространственную ориентировку. Формируется способность к быстрому освоению новых двигательных действий и перестройке техники движений в соответствии с индивидуальными особенностями.

Тема 2. Развитие функциональных возможностей организма

Тема посвящена формированию функциональной базы, обеспечивающей способность поддерживать высокую работоспособность в периоды учебной нагрузки. Осваиваются методы развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы через систематические аэробные нагрузки в водной среде. Изучаются методы улучшения дыхательной функции через специальные дыхательные упражнения в водной среде.

Формируется способность к рациональному распределению сил в повседневной жизни, умение контролировать физиологические показатели нагрузки. Развивается устойчивость организма к воздействию утомления, способность сохранять работоспособность в условиях высокой умственной нагрузки. Особое внимание уделяется развитию адаптационных возможностей организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Тема 3. Профилактика травматизма и развитие гибкости

Содержание темы охватывает систему упражнений и организационно-методических мероприятий, направленных на сохранение здоровья занимающихся и предупреждение травм, характерных для начинающих пловцов. Осваиваются комплексы упражнений на развитие подвижности в плечевых суставах, обеспечивающей

необходимую амплитуду движений при выполнении гребков. Изучаются методы развития подвижности в голеностопных суставах, критичной для эффективной работы ног.

Значительное внимание уделяется развитию гибкости позвоночника, особенно в грудном отделе, обеспечивающей обтекаемое положение тела в воде. Осваиваются методы растягивания мышц плечевого пояса, груди, спины, бёдер, голеней. Изучаются принципы рационального сочетания упражнений на гибкость с плавательной тренировкой для профилактики профессиональных заболеваний, связанных с гиподинамией.

Раздел 3. Оздоровительная направленность плавания

Тема 1. Плавание как средство коррекции физического состояния

В рамках данной темы осваиваются методы использования плавания для коррекции функциональных нарушений, часто встречающихся у студентов гуманитарных специальностей. Изучаются комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки, профилактики вегетососудистой дистонии, улучшения микроциркуляции крови. Осваиваются методы использования плавания для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, часто возникающих в результате длительного пребывания в статичных позах.

Особое внимание уделяется освоению прикладных навыков плавания, имеющих практическую значимость для обеспечения безопасности на воде и поддержания физического здоровья. Изучаются способы плавания, применяемые в прикладных целях: плавание на боку, позволяющее транспортировать предметы или оказывать помощь пострадавшему; плавание брассом на спине, обеспечивающее возможность длительного нахождения на воде с минимальными энергозатратами.

Тема 2. Методы использования плавания для психологической разгрузки

Данная тема направлена на формирование у студентов навыков использования плавания как средства психологической разгрузки и повышения стрессоустойчивости. Изучаются методы дыхательной гимнастики в водной среде, техники релаксации в воде, методы использования водной среды для снижения уровня тревожности и напряжения.

Осваиваются комплексы упражнений, направленных на достижение состояния психологического комфорта через взаимодействие с водной средой. Формируются навыки использования плавания как средства преодоления эмоционального выгорания, характерного для студентов старших курсов. Изучаются методы сочетания плавания с элементами медитации и саморегуляции для повышения психологической устойчивости.

Тема 3. Формирование здорового образа жизни через плавание

Центральным компонентом темы является формирование у студентов устойчивых навыков здорового образа жизни через освоение плавания как одного из наиболее доступных и эффективных видов физической активности. Изучаются принципы построения индивидуальной программы физической активности с учетом профессиональных особенностей и образа жизни студента.

Осваиваются методы планирования режима дня с учетом баланса умственных и физических нагрузок, принципы рационального питания в сочетании с физическими нагрузками, методы самоконтроля за физическим состоянием. Формируется понимание взаимосвязи между систематической физической активностью и качеством жизни, способность к осознанному выбору здорового образа жизни как основы профессиональной деятельности.

2.4. Формы аттестации

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учёта различных форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся. Специфика плавания как циклического вида спорта, характеризующегося возможностью объективного измерения результатов и необходимостью систематического совершенствования техники движений, обуславливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся.

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости составляет 60 баллов, за промежуточную аттестацию – 40 баллов, что в совокупности формирует максимальную итоговую балльную оценку в размере 100 баллов.

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Базовая система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для традиционной системы
95–100 баллов	Отлично	Зачтено	A	A
85–94 баллов			B	B
75–84 балла	Хорошо	Зачтено	C	C
65–74 балла	Хорошо		D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику плавания как вида спорта, требующего планомерного совершенствования техники движений, развития функциональных возможностей организма и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы является систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух физкультурно-оздоровительных мероприятиях в течение учебного года. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях одновременно выполняют функцию сдачи контрольных нормативов, позволяя объективно оценить уровень технической подготовленности и функционального состояния обучающегося посредством фиксации временных показателей на стандартных дистанциях.

Текущий контроль успеваемости студентов в рассматриваемой дисциплине отсутствует как самостоятельная форма аттестации. Вместе с тем при наличии официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений Президентской академии кафедра физической культуры осуществляет предоставление сведений о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам выступлений на соревнованиях и дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах			
		12	10	8	0
Студенты первого курса					

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах			
		12	10	8	0
1	Демонстрация техники плавания способом кроль на груди на отрезке 25 м (баллы)	Отлично / 12 баллов	Хорошо / 10 баллов	Удовлет. / 8 баллов	Неудовлет. / 0 баллов
2	Демонстрация техники плавания способом кроль на спине на отрезке 25 м (баллы)	Отлично / 12 баллов	Хорошо / 10 баллов	Удовлет. / 8 баллов	Неудовлет. / 0 баллов
3	Демонстрация техники плавания способом брасс на груди на отрезке 25 м (баллы)	Отлично / 12 баллов	Хорошо / 10 баллов	Удовлет. / 8 баллов	Неудовлет. / 0 баллов
4	Демонстрация техники плавания способом баттерфляй (дельфин) на отрезке 25 м (баллы)	Отлично / 12 баллов	Хорошо / 10 баллов	Удовлет. / 8 баллов	Неудовлет. / 0 баллов
Студенты второго курса					
1	Демонстрация техники плавания способом кроль на груди на отрезке 50 м (баллы)	Отлично / 12 баллов	Хорошо / 10 баллов	Удовлет. / 8 баллов	Неудовлет. / 0 баллов
2	Демонстрация техники плавания способом кроль на спине на отрезке 50 м (баллы)	Отлично / 12 баллов	Хорошо / 10 баллов	Удовлет. / 8 баллов	Неудовлет. / 0 баллов
3	Демонстрация техники плавания способом брасс на груди на отрезке 50 м (баллы)	Отлично / 12 баллов	Хорошо / 10 баллов	Удовлет. / 8 баллов	Неудовлет. / 0 баллов
4	Демонстрация техники плавания способом баттерфляй (дельфин) на отрезке 50 м (баллы)	Отлично / 12 баллов	Хорошо / 10 баллов	Удовлет. / 8 баллов	Неудовлет. / 0 баллов
Студенты третьего курса					
1	Демонстрация техники плавания способом кроль на груди на отрезке 100 м (баллы)	Отлично / 12 баллов	Хорошо / 10 баллов	Удовлет. / 8 баллов	Неудовлет. / 0 баллов
2	Демонстрация техники плавания способом кроль на спине на отрезке 100 м (баллы)	Отлично / 12 баллов	Хорошо / 10 баллов	Удовлет. / 8 баллов	Неудовлет. / 0 баллов
3	Демонстрация техники плавания способом брасс на груди на отрезке 100 м (баллы)	Отлично / 12 баллов	Хорошо / 10 баллов	Удовлет. / 8 баллов	Неудовлет. / 0 баллов
4	Демонстрация техники комплексного плавания на отрезке 100 м (баллы)	Отлично / 12 баллов	Хорошо / 10 баллов	Удовлет. / 8 баллов	Неудовлет. / 0 баллов

Критерии начисления дополнительных баллов

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Участие в соревнованиях на первенство института (факультета) по плаванию	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов.
Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы, показательные выступления, заплывы на открытой воде и иные массовые мероприятия.

3. Организационно-педагогические условия

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

Таблица 4

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил)	Место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное)	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж научно-педагогической работы	Наименование читаемой дисциплины
----------------------	-------------------------------------	--	---	-----------------------------------	----------------------------------

		звание, дополнительная квалификация		Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Пиманкова Татьяна Геннадьевна	Сибирская государственная академия физической культуры. Диплом ЭВ № 300523 от 20.06.96. г. Омск. Рег. № 81597 от 20.06.96. Специальность «Физическая культура и спорт». Квалификация «Преподаватель физической культуры.	Штатный сотрудник, старший преподаватель, кандидат мастера спорта по плаванию	15 лет и более	10	10	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аквааэробика»

3.2 Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, соответствующей требованиям организации тренировочного процесса по плаванию и санитарно-гигиеническим нормам.

1. Специализированные сооружения для проведения тренировочных занятий.

Тренировочный процесс осуществляется в плавательном бассейне, оборудованном плавательными дорожками, разделительными шнурами и системой подогрева воды. Параметры бассейна (длина, глубина, температура воды) обеспечивают возможность проведения полноценных тренировочных занятий, освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, а также организации контрольных заплывов и соревнований.

2. Основное спортивное оборудование. Бассейн оснащён стартовыми тумбочками, обеспечивающими отработку техники стартового прыжка. Имеются поручни для старта при плавании на спине. Разделительные дорожки позволяют организовать одновременную работу нескольких групп, занимающихся с различными тренировочными заданиями. Флажки для поворотов при плавании на спине обеспечивают ориентировку пловцов относительно стенки бассейна.

3. Дополнительное оборудование и инвентарь для тренировки. Для организации тренировочного процесса используются плавательные доски различных размеров для отработки работы ног, колобашки (поплавки) для изолированной тренировки работы рук, лопатки для рук различных размеров, способствующие развитию силы гребка и совершенствованию его техники. Применяются ласты для увеличения нагрузки на мышцы ног и повышения скорости плавания при выполнении технических упражнений, трубки для плавания, позволяющие сосредоточиться на технике движений без необходимости поворота головы для вдоха.

4. Оборудование для контроля и хронометража. Для фиксации результатов контрольных заплывов и соревнований используются секундомеры. Имеются информационные табло или доски для размещения тренировочных заданий и результатов заплывов.

5. Вспомогательные помещения. Занимающиеся обеспечены раздевалками с индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей и одежды, душевыми комнатами для принятия гигиенического душа до и после занятий в бассейне, санитарными узлами. Предусмотрены места для сушки плавательного инвентаря.

6. Медицинское обеспечение. В непосредственной близости от бассейна располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи. Аптечка первой помощи находится в помещении бассейна и содержит

перевязочные материалы, средства для обработки мелких повреждений. Бассейн оснащён спасательным оборудованием: спасательными кругами, шестами, в соответствии с требованиями безопасности.

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и физиологические функции. Особенностью занятий по плаванию является наличие подготовительной работы как на суше, так и в воде.

1. Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия начинается в зале сухого плавания или на бортике бассейна и направлена на создание оптимальных условий для последующей работы в воде. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах, которые будут отрабатываться в основной части. Одновременно происходит организация группы, проверка наличия необходимого плавательного инвентаря, оценка текущего самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к работе в воде реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений на суше, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Особое внимание уделяется разминке плечевых и голеностопных суставов, имеющих критическое значение для техники плавания. Выполняются имитационные упражнения, воспроизводящие структуру гребковых движений на суше. После входа в воду проводится плавательная разминка, включающая проплывание в спокойном темпе различными способами плавания для адаптации организма к водной среде.

2. Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия проводится в воде и посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники базовых способов плавания, а также развитие физических качеств, определяющих результативность в оздоровительном плавании.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа каждого способа плавания. Обучающиеся осваивают рациональное положение тела в воде, технику работы ног и рук, согласование движений с дыханием. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные элементы техники с использованием вспомогательного оборудования (доски, колобашки), затем движения объединяются в целостную координацию.

По мере освоения базовой техники происходит увеличение дистанции проплывания, повышение скорости и интенсивности работы. Совершенствование техники осуществляется посредством выполнения специальных упражнений, направленных на исправление ошибок и повышение эффективности движений. Развитие выносливости реализуется через проплывание серий отрезков с регламентированными интервалами отдыха, длительное плавание в равномерном темпе.

3. Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического напряжения и восстановление функционального состояния организма после интенсивной работы в воде. Обучающиеся

выполняют откупывание – плавание в спокойном темпе свободным способом, способствующее восстановлению дыхания и нормализации частоты сердечных сокращений.

После выхода из воды выполняются упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в плавании: мышц плечевого пояса, спины, груди, ног. Это способствует снятию мышечного напряжения и профилактике отсроченных болезненных ощущений. Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения обучающихся, указывает на технические погрешности и намечает пути их исправления. Занимающимся даётся домашнее задание, включающее упражнения на гибкость плечевых и голеностопных суставов, укрепление мышц кора, имитационные упражнения для закрепления элементов техники, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования.

Основная литература

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова; под редакцией Н.Ж. Булгаковой. - 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 401 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-08390-3. - Текст: электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/564746>
2. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями: монография / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, С.М. Никитина, Т.Н. Павлова, О.И. Попов; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: ИНФРА-М, 2022. - 313 с. - (Научная мысль). - DOI 10.12737/1035224. - ISBN 978-5-16-015465-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1834413>
3. Плавание: учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - Москва: ИНФРА-М, 2022. - 290 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - DOI 10.12737/19706. - ISBN 978-5-16-011850-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1850501>
4. Плавание: учебник для вузов / под общей редакцией Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 344 с. - (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07939-5. - URL: <https://urait.ru/bcode/564748>

Дополнительная литература

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>
2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>
3. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)

Название сайта	Характеристика
http://ranepa.ru Электронный каталог библиотеки	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
http://www.biblioclub.ru/ ЭБС «Университетская библиотека online»	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.