

**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.....	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Нормативная правовая база .....	5
1.3. Планируемые результаты обучения программы .....	6
1.4. Категория учащихся .....	8
1.6. Период обучения и режим занятий .....	8
1.7. Документ об освоении программы.....	9
2. Содержание программы.....	9
2.1. Планируемый календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Содержание программы дисциплин.....	11
2.4. Формы аттестации .....	14
3. Организационно-педагогические условия .....	16
3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	16
3.2 Материально-технические условия реализации программы.....	16
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы .....	17

# **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 характеризуется комплексной целевой направленностью, интегрирующей спортивно-тренировочный, образовательно-воспитательный и социально-личностный компоненты.

**1. Спортивно-соревновательная направленность.** Программа ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва и формирование контингента спортсменов из числа студенческой молодёжи академии, проявляющих интерес к занятиям плаванием. Данное направление предусматривает целенаправленную работу с обучающимися, демонстрирующими выраженную предрасположенность к циклическим водным видам спорта и мотивацию к достижению спортивных результатов. Особое внимание уделяется подготовке студентов-спортсменов к участию в межвузовских студенческих спортивных играх, чемпионатах и первенствах различного уровня. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «плавание», что обеспечивает преемственность и системность в развитии спортивного мастерства занимающихся.

**2. Оздоровительная направленность.** Реализация программы направлена на формирование у обучающихся устойчивых ценностных установок в отношении здорового и безопасного образа жизни посредством систематического освоения комплекса физических упражнений, характерных для плавательной подготовки. Плавание как вид двигательной активности оказывает комплексное оздоровительное воздействие на организм: способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формированию правильной осанки, развитию мышечного корсета при минимальной нагрузке на опорно-двигательный аппарат. Регламентированная тренировочная деятельность выступает инструментом формирования принципов рационального отношения к собственному здоровью, включая соблюдение режима труда и отдыха, основ рационального питания, профилактики переохлаждения и перетренированности. Программа способствует осознанию обучающимися взаимосвязи между систематической физической активностью и качеством жизнедеятельности, формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой как неотъемлемом компоненте индивидуального образа жизни.

**3. Направленность на физическое развитие.** Содержание программы предусматривает целенаправленное физическое воспитание обучающихся, ориентированное на комплексное развитие физических качеств: общей и специальной выносливости, силы, гибкости, координации движений и чувства воды. Существенное значение придаётся совершенствованию технического мастерства в базовых способах плавания, включая кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй, а также в стартах, поворотах и специально-подготовительных упражнениях. Программа обеспечивает развитие функциональной устойчивости организма обучающихся к специфическим нагрузкам, характерным для водных видов спорта, что является необходимым условием достижения результатов в избранном виде спорта и минимизации рисков возникновения травм.

**4. Направленность на выявление и поддержку способных обучающихся.** Программа предполагает реализацию системы мероприятий по выявлению среди обучающихся лиц, обладающих выраженными задатками и способностями к занятиям плаванием. Для способных спортсменов разрабатываются индивидуализированные тренировочные программы, учитывающие особенности морфофункционального статуса, антропометрические данные, уровень физической подготовленности, психологические

характеристики и соревновательный опыт. Поддержка обучающихся осуществляется посредством их систематического включения в соревновательную практику различного уровня, обеспечения методического сопровождения тренировочного процесса, создания благоприятных организационно-педагогических условий для спортивного совершенствования.

**5. Направленность на профессиональное самоопределение.** Освоение программы создаёт предпосылки для профессионального самоопределения обучающихся в области физической культуры и спорта. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера по плаванию, инструктора по физической культуре, инструктора по аквафитнесу, спортивного менеджера, специалиста по организации массовых спортивных мероприятий. Программа способствует формированию у обучающихся представлений о многообразии профессиональных траекторий в сфере физкультурно-спортивной деятельности и осознанному выбору дальнейшего образовательного и карьерного пути.

**6. Направленность на личностное развитие.** Педагогический процесс в рамках программы направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия плаванием выступают средством формирования волевых качеств: настойчивости, решительности, самообладания, способности к преодолению трудностей объективного и субъективного характера, умения преодолевать монотонность циклической работы. Программа обеспечивает воспитание дисциплинированности как устойчивой характеристики поведения, целеустремлённости в достижении поставленных спортивных и жизненных целей. Тренировочный процесс, организованный в групповой форме, способствует развитию навыков командного взаимодействия при подготовке к эстафетным видам программы, взаимовыручки и конструктивного общения.

**7. Направленность на социальную адаптацию.** Существенной характеристикой программы является её направленность на оптимизацию соотношения учебной и спортивной деятельности обучающихся. Планирование тренировочных и соревновательных мероприятий осуществляется с учётом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на академическую успеваемость. Данный подход обеспечивает успешную социализацию студентов-спортсменов, их полноценную интеграцию в образовательную среду академии при сохранении систематичности тренировочного процесса.

**8. Воспитательная направленность.** Программа реализует воспитательный потенциал спортивной деятельности в аспекте формирования патриотических чувств и гражданской ответственности обучающихся. Участие студентов-спортсменов в официальных соревнованиях в качестве представителей Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации. Достижение спортивных результатов способствует формированию у обучающихся чувства гордости за принадлежность к академическому сообществу и российскому студенческому спорту.

## **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. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»

7. Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

8. Правила вида спорта «плавание», утверждённые приказом Минспорта России

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

10. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»

11. Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые приказом Минспорта России

12. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА

13. Правила соревнований по плаванию, утверждённые Всероссийской федерацией плавания

14. Регламентирующие документы Всероссийской федерации плавания

15. Единая всероссийская спортивная классификация (разрядные нормы и требования по плаванию)

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

17. 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»

18. 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 «Плавание» 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	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
	социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2.	деятельности	применять методы поддерживания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния
			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
1.	Физкультурно-спортивная направленность	Обучающийся знает нормы здорового образа жизни; знает биомеханические основы техники спортивных способов плавания; знает принципы построения тренировочного процесса в циклических видах спорта; знает правила соревнований по плаванию; знает основы профилактики травматизма и переохлаждения при занятиях в воде; знает гигиенические требования к занятиям плаванием.	Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки; умеет выполнять технические элементы спортивных способов плавания с соблюдением рациональной техники; умеет выполнять стартовые прыжки и повороты; умеет разрабатывать индивидуальные тренировочные программы с учётом специфики водной среды; умеет анализировать результаты и корректировать тренировочный процесс; умеет эффективно координировать дыхание с движениями.	Обучающийся владеет техникой выполнения спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй); владеет техникой стартов и поворотов; владеет методами психологической регуляции предстартовых состояний; владеет навыками ведения тренировочного дневника; владеет приёмами выполнения разминочных комплексов на сухе и в воде, а также средств восстановления.

## 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 следующих структурных подразделений академии: Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных подразделений РАНХиГС;

- 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 или другими циклическими видами спорта, так и начинающие спортсмены, не имеющие спортивного разряда, при условии владения базовыми навыками плавания (умение держаться на воде и преодолевать дистанцию не менее 25 метров любым способом), удовлетворительного уровня общей физической подготовленности и выраженной мотивации к занятиям;

- непременным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача по спортивной медицине, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям плаванием. 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 сухе. 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 понедельник, во вторник, в четверг и в пятницу в 17:20. 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**

Календарный учебный график программы по плаванию разработан с учётом особенностей учебного процесса РАНХиГС и спортивной подготовки студентов-спортсменов.

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

Промежуточная аттестация (ПА) проводится в мае-июне каждого учебного года и включает выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, проплыvание контрольных дистанций на время, демонстрацию технического мастерства в базовых способах плавания, а также при желании – участие в соревнованиях. Такой график позволяет оптимально сочетать учебную деятельность студентов с их спортивной подготовкой, обеспечивая преемственность тренировочного процесса и

минимизируя конфликт с академическими обязательствами.

**Календарный учебный график**

Таблица 2

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
<b>Четный семестр</b>					
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
<b>Нечетный семестр</b>					
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		
<b>1. Раздел «Техническая подготовка пловца»</b>	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		
<b>2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»</b>	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 1. Развитие силовых качеств и координации	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 3. Развитие гибкости и профилактика травматизма	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
<b>3. Раздел «Тактическая и соревновательная подготовка»</b>	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 1. Прикладное плавание и основы спасения на воде	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 2. Тактическая подготовка пловца	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
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									

<sup>1</sup> 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 четырёх спортивных способов плавания, составляющих основу двигательной подготовленности пловца. Изучается техника плавания кролем на груди, включающая согласование попеременных гребковых движений руками с непрерывной работой ног, освоение рационального дыхания с поворотом головы в сторону. Данный способ плавания является наиболее скоростным и широко применяется как в спортивной практике, так и в прикладном плавании.

Параллельно осваивается техника плавания кролем на спине, характеризующаяся попеременными движениями рук с проносом над водой и непрерывной работой ног. Особенностью данного способа является положение тела на спине, обеспечивающее свободное дыхание, что определяет его значимость для начального обучения и прикладного плавания. Изучается техника плавания брассом, отличающегося одновременными симметричными движениями рук и ног с выраженной фазой скольжения. Данный способ характеризуется экономичностью и возможностью ориентировки в пространстве, что обуславливает его прикладную ценность.

Освоение техники плавания баттерфляем (дельфином) завершает цикл изучения спортивных способов плавания. Данный способ характеризуется одновременными симметричными движениями рук с проносом над водой и волнообразными движениями туловища и ног, требует высокого уровня координации и физической подготовленности. Особое внимание уделяется формированию обтекаемого положения тела в воде, эффективной работе ног, рациональной структуре гребка руками и оптимальному согласованию движений с дыханием.

#### **Тема 2. Техника стартов и поворотов**

Данная тема направлена на формирование технических навыков, обеспечивающих эффективное начало дистанции и смену направления движения у бортика бассейна. Изучается техника стартового прыжка с тумбочки для плавания кролем на груди, брассом и баттерфляем, включающая исходное положение, отталкивание, полётную фазу, вход в воду и скольжение под водой. Осваивается старт из воды для плавания на спине, предусматривающий отталкивание от стенки бассейна с последующим скольжением и выходом на поверхность.

Значительное внимание уделяется технике поворотов, позволяющих эффективно изменять направление движения при проплывании дистанций, превышающих длину бассейна. Изучается открытый поворот маятником для плавания брассом и баттерфляем, характеризующийся обязательным касанием стенки двумя руками одновременно. Осваивается техника поворота кувырком для плавания кролем на груди, обеспечивающего минимальные потери скорости при смене направления. Прорабатывается техника поворота при плавании на спине с учётом правил, регламентирующих касание стенки.

Формируются навыки скольжения под водой после старта и поворота с использованием волнообразных движений туловища и ног, позволяющих сохранять скорость движения. Изучаются правила соревнований, определяющие требования к выполнению стартов и поворотов в различных способах плавания.

### **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 колобашки, 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 вперёд.

## **Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка**

### **Тема 1. Развитие силовых качеств и координации**

В рамках данной темы осваивается система упражнений, направленных на развитие физических качеств, определяющих эффективность плавательных движений. Изучаются методы развития силы мышц, обеспечивающих гребковые движения руками: широчайших мышц спины, большой грудной мышцы, трицепса, дельтовидных мышц. Применяются упражнения с резиновыми амортизаторами, имитирующие гребковые движения, упражнения на блочных тренажёрах, упражнения с собственным весом тела.

Осваиваются методы развития силы мышц ног, обеспечивающих эффективную работу при плавании всеми способами. Выполняются упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра, мышц голени, мышц стопы. Особое внимание уделяется развитию силы мышц кора (брюшного пресса, мышц спины, косых мышц живота), обеспечивающих стабильное положение тела в воде и передачу усилий от рук к ногам.

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.

### **Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости**

Тема посвящена формированию функциональной базы, обеспечивающей способность пловца поддерживать высокую работоспособность на протяжении тренировочных занятий и соревновательных дистанций. Осваиваются методы развития аэробной выносливости посредством длительного равномерного плавания, плавания в переменном темпе, интервальной тренировки с умеренной интенсивностью. Аэробная выносливость создаёт функциональную базу для развития специальных видов выносливости и обеспечивает восстановление между интенсивными тренировочными сериями.

Изучаются методы развития специальной выносливости пловца, проявляющейся в способности поддерживать высокую скорость плавания на соревновательных дистанциях. Применяются интервальные и повторные методы тренировки с плаванием отрезков различной длины, серийные тренировки с регламентированными интервалами отдыха. Осваиваются методы развития скоростной выносливости, позволяющей сохранять высокий темп движений на заключительных участках дистанции.

Формируется способность к рациональному распределению сил на дистанции, умение контролировать темп плавания и физиологические показатели нагрузки. Развивается устойчивость техники плавания к воздействию утомления, способность сохранять эффективность гребковых движений в условиях снижения функциональных возможностей организма.

### **Тема 3. Развитие гибкости и профилактика травматизма**

Содержание темы охватывает систему упражнений и организационно-методических мероприятий, направленных на сохранение здоровья занимающихся и предупреждение травм, характерных для плавания. Осваиваются комплексы упражнений на развитие подвижности в плечевых суставах, обеспечивающей необходимую амплитуду движений при выполнении гребков и проноса рук над водой. Изучаются методы развития подвижности в голеностопных суставах, критичной для эффективной работы ног при плавании всеми способами.

Значительное внимание уделяется развитию гибкости позвоночника, особенно в грудном отделе, обеспечивающей обтекаемое положение тела и волнообразные движения при плавании баттерфляем. Осваиваются методы растягивания мышц плечевого пояса, груди, спины, бёдер, голеней. Изучаются принципы рационального сочетания упражнений на гибкость с силовой и плавательной тренировкой.

Прорабатываются меры профилактики травм, характерных для пловцов: повреждений плечевого сустава («плечо пловца»), травм коленного сустава при плавании брассом, болей в поясничном отделе позвоночника. Осваиваются комплексы укрепляющих упражнений для мышц-стабилизаторов плечевого сустава, мышц кора. Формируются навыки самостоятельного выполнения разминки перед тренировкой в воде и заминки после завершения занятия.

### **Раздел 3. Тактическая и соревновательная подготовка**

#### **Тема 1. Прикладное плавание и основы спасения на воде**

В рамках данной темы осваиваются прикладные навыки плавания, имеющие практическую значимость для обеспечения безопасности на воде. 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.

Осваиваются приёмы ныряния в длину и глубину, необходимые для оказания помощи утопающему и доставания предметов со дна. Изучается техника погружения под воду, передвижения под водой, ориентировки в условиях ограниченной видимости. Формируются навыки задержки дыхания и контроля собственного состояния при нырянии.

Особое внимание уделяется освоению основ спасения на воде: способов подплывания к тонущему, приёмов освобождения от захватов, способов буксировки пострадавшего к берегу, правил оказания первой помощи после извлечения из воды. Изучаются правила безопасного поведения на открытых водоёмах и в бассейне, способы самоспасения в экстремальных ситуациях.

## **Тема 2. Тактическая подготовка пловца**

Данная тема направлена на формирование способности пловца рационально использовать свои физические и технические возможности в условиях соревновательной деятельности. Изучаются принципы построения соревновательной дистанции: варианты раскладки сил, тактика прохождения отдельных отрезков, особенности финиширования.

Осваиваются различные тактические варианты преодоления дистанции: равномерное прохождение, негативный сплит (вторая половина быстрее первой), позитивный сплит, тактика лидирования и тактика преследования. Формируется понимание факторов, определяющих выбор тактического варианта: длина дистанции, уровень подготовленности, состав участников заплыва.

Изучаются особенности тактики в эстафетном плавании: техника передачи эстафеты, распределение участников по этапам, тактические задачи каждого этапа. Развиваются навыки контроля темпа плавания, ориентировки по соперникам, принятия тактических решений в ходе заплыва.

## **Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ**

Центральным компонентом темы является практическая реализация соревновательной подготовки, включающая участие в контрольных стартах на тренировках и соревнованиях различного уровня. В тренировочном процессе моделируются условия официальных соревнований: выполнение стартов по команде, прохождение контрольных дистанций с фиксацией времени, соблюдение правил соревнований.

Практический раздел темы предусматривает участие занимающихся в соревнованиях, включая внутривузовские первенства РАНХиГС по плаванию, межвузовские соревнования, турниры в рамках Московских студенческих спортивных игр. Соревновательная практика рассматривается как необходимый компонент подготовки, обеспечивающий приобретение опыта выступлений, проверку уровня подготовленности в условиях соперничества, формирование психологической устойчивости.

Осваиваются методы анализа соревновательной деятельности, включающие разбор прошедших стартов, анализ временных показателей на отдельных отрезках дистанции, выявление технических и тактических погрешностей. На основе анализа формулируются задачи на последующий тренировочный период, определяются направления совершенствования подготовленности.

## **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, обусловливает 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		C	C
65–74 балла	Хорошо	Зачтено	D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не засчитано	F	F

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеобразовательной 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 соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления 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.

### Критерии начисления дополнительных баллов

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Членство в сборной команде института (факультета) по плаванию с участием в соревнованиях	30	Тренировочные занятия в составе сборной команды засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Начисление баллов производится на основании приказа о формировании сборной команды и протоколов соревнований.
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	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы,

организованных кафедрой физической культуры		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	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	
Колганова Елизавета Юрьевна	Российская государственная академия физической культуры. Диплом БВС 0908231 от 30.06.00. Специальность «Физическая культура и спорта». Квалификация «Специалист по физической культуре и спорту»	Штатный сотрудник, доцент кафедры, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта международного класса	Более 15 лет	15	15	
Голушко Татьяна Геннадьевна	Брянский ордена «Знак Почета» государственный пединститут им. ак. И.Г. Петровского. Специальность «Физическое воспитание». Квалификация «Учитель физической культуры»  Московский педагогический государственный университет им. В.И. Ленина, Диплом – ДВП № 054413 от 30.05.94. Специальность «Социальный работник». Квалификация «Педагог-психолог в системе народного образования»	Штатный сотрудник, доцент кафедры, кандидат психологических наук, доцент, мастер спорта по плаванию	Более 15 лет	15	15	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание»

#### 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 секундометры. 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 проплыивание 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 спортивных способов плавания, стартов и поворотов, а также развитие физических качеств, определяющих результативность в 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 проплыивания, повышение скорости и интенсивности работы. Совершенствование техники осуществляется посредством выполнения специальных упражнений, направленных на исправление ошибок и повышение эффективности движений. Развитие выносливости реализуется через проплыивание 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)**

<b>Название сайта</b>	<b>Характеристика</b>
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, технологий, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.

