

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

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

Руководитель структурного
подразделения

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«ПЛАВАНИЕ»

Очная форма обучения
328 акад. ч.

Москва, 2026 г.

Разработчики 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, старший преподаватель кафедры физической культуры	В.Н. Фетисов
Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	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» рассмотрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, рекомендована к реализации «26» августа 2026 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель.....	4
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	5
1.3. Планируемые результаты обучения.....	6
1.4. Категория обучающихся.....	7
1.5. Форма и технологии обучения.....	7
1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....	8
1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.	9
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям).....	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	20
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	23
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)	25
ПРИЛОЖЕНИЕ. Сведения о преподавательском составе (кадровая справка).....	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии, осваивающих программы бакалавриата и магистратуры. Плавание рассматривается здесь как циклический водный вид спорта со сложившейся системой соревнований, разрядными требованиями Единой всероссийской спортивной классификации и отработанной методикой многолетней подготовки. Отсюда и ведущий акцент. Программа готовит пловца к стартам на студенческих соревнованиях за свой институт и за Академию, тогда как оздоровительные, образовательные и воспитательные приобретения возникают внутри спортивной подготовки, а не взамен нее. Целевая направленность программы комплексна, она интегрирует спортивно-тренировочный, образовательно-воспитательный и социально-личностный компоненты.

Цель программы состоит в системном повышении уровня плавательной подготовленности студентов Академии, формировании устойчивой потребности в регулярной двигательной активности соревновательного характера и подготовке к результативному выступлению на внутривузовских первенствах, межвузовских соревнованиях и Московских студенческих спортивных играх в составе сборных команд институтов и Академии.

Задачи программы распределяются по четырем группам:

- освоение биомеханических основ техники спортивных способов плавания, техники стартов и поворотов, принципов построения тренировочного процесса в циклических видах спорта, правил соревнований по плаванию, требований антидопинговых правил, методов анализа соревновательной деятельности и работы над техническими погрешностями;
- развитие общей и специальной выносливости, силовых качеств, гибкости, координации движений и чувства воды, функциональной устойчивости организма к специфическим нагрузкам водной среды, способности сохранять эффективность гребка в условиях нарастающего утомления;
- формирование навыков управления тренировочной нагрузкой, рационального режима труда и отдыха, основ рационального питания, профилактики переохлаждения и перетренированности, поддержание оптимального психофизиологического состояния при высокой учебной занятости;
- воспитание волевых качеств, эмоциональной устойчивости, дисциплинированности, умения преодолевать монотонность циклической работы, культуры уважительного отношения к сопернику, корпоративной идентичности и чувства сопричастности к достижениям Академии; выявление и поддержка студентов, способных к росту спортивного мастерства.

Программа ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва и формирование контингента спортсменов из числа студенческой молодежи Академии, проявляющих интерес к занятиям плаванием. Работа строится с обучающимися, у которых обнаруживается выраженная предрасположенность к циклическим водным видам спорта и мотивация к достижению спортивного результата. Приоритет отдается подготовке студентов-спортсменов к межвузовским студенческим спортивным играм, чемпионатам и первенствам различного уровня. Тренировочный процесс выстраивается сообразно требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», что и обеспечивает преемственность и системность в развитии мастерства занимающихся.

Реализация программы формирует у обучающихся устойчивые ценностные установки в отношении здорового и безопасного образа жизни через систематическое освоение комплекса упражнений плавательной подготовки. Воздействие водной среды

комплексно. Укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, формируется правильная осанка, развивается мышечный корсет при минимальной нагрузке на опорно-двигательный аппарат. Регламентированная тренировочная деятельность работает как инструмент воспитания рационального отношения к собственному здоровью, включая соблюдение режима труда и отдыха, основы рационального питания, профилактику переохлаждения и перетренированности. Практика подтверждает, что именно бассейн чаще прочих спортивных сооружений становится для студента точкой входа в регулярные занятия физической культурой, которые затем сохраняются на долгие годы.

Содержание программы предусматривает целенаправленное физическое воспитание, ориентированное на комплексное развитие физических качеств, среди которых общая и специальная выносливость, сила, гибкость, координация движений и чувство воды. Существенное значение придается 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 развивает функциональную устойчивость организма к специфическим нагрузкам водных видов спорта, без которой ни рост результата в избранной дистанции, ни снижение риска травм недостижимы.

Программа включает систему мероприятий по выявлению студентов с 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 выражается в систематическом включении в соревновательную практику различного уровня, методическом сопровождении тренировочного процесса, создании благоприятных организационно-педагогических условий для спортивного совершенствования.

Освоение программы создает предпосылки для самоопределения обучающихся в области физической культуры и спорта. В 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. Складывается представление о многообразии профессиональных траекторий в физкультурно-спортивной сфере, что помогает осознанно выбрать дальнейший образовательный и карьерный путь.

Педагогический процесс создает условия для всестороннего личностного развития занимающихся. Систематические занятия плаванием формируют волевые качества, среди которых настойчивость, решительность, самообладание, способность преодолевать трудности объективного и субъективного характера, умение выдерживать монотонность циклической работы. Воспитывается дисциплинированность как устойчивая характеристика поведения и целеустремленность в достижении спортивных и жизненных целей. Групповая форма организации занятий развивает навыки командного взаимодействия при подготовке к эстафетным видам программы, взаимовыручку и конструктивное общение. Опыт работы со спортсменами показывает, что эстафета воспитывает ответственность за результат сильнее любой индивидуальной дистанции, поскольку цена собственной ошибки измеряется временем товарищей по команде.

Планирование тренировочных и соревновательных мероприятий ведется с учетом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет снизить негативное влияние спортивной занятости на успеваемость. Оптимизация соотношения учебной и спортивной деятельности обеспечивает успешную социализацию студентов-спортсменов, их полноценную интеграцию в образовательную среду Академии при сохранении систематичности тренировочного процесса.

Воспитательный потенциал спортивной деятельности реализуется в аспекте формирования патриотических чувств и гражданской ответственности обучающихся.

Выступление на официальных соревнованиях в качестве представителя Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации. Спортивный результат рождает чувство гордости за принадлежность к академическому сообществу и к российскому студенческому спорту.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

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», утвержденные 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, утвержденные приказом Минспорта России
12. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА
13. Правила соревнований по плаванию, утвержденные 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. Приказ № 02-1588 от 20 августа 2025 года «О планируемых результатах освоения образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, запланированных к запуску в 2025/2026 учебном году, в части универсальных компетенций»
18. 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»
19. 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

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	Практический опыт
1.	Интеллектуально-спортивная направленность	Обучающийся знает нормы здорового образа жизни; знает биомеханические основы техники спортивных способов плавания; знает принципы построения тренировочного	Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки; умеет выполнять технические элементы спортивных	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	Имеет опыт участия в соревнованиях по плаванию, ведения дневника самоконтроля

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
		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	способов плавания с соблюдением рациональной техники; умеет выполнять стартовые прыжки и повороты; умеет разрабатывать индивидуальные тренировочные программы с учетом специфики водной среды; умеет анализировать результаты и корректировать тренировочный процесс; умеет эффективно координировать дыхание с движениями	состояний; владеет навыками ведения тренировочного дневника; владеет приемами выполнения разминочных комплексов на суше и в воде, а также средств восстановления	

1.4. Категория обучающихся

Требования к контингенту обучающихся обусловлены спецификой избранного вида спорта, свойствами водной среды и уровнем сложности предлагаемого учебного материала. Они сводятся к трем позициям:

- 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, а именно 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 без 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. Разнородность группы по стартовой подготовленности при грамотной дифференциации заданий по дорожкам скорее помогает, чем мешает;

- непреложным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача по спортивной медицине, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям плаванием. Обязательно 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 и технологии обучения

Форма обучения очная. Вся трудоемкость программы реализуется в формате практических тренировочных занятий в бассейне и на суше под руководством тренера-преподавателя; лекционные часы и часы самостоятельной работы учебным планом не выделяются, а электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в качестве самостоятельной формы не предусмотрены. Иначе говоря, теорию плавания здесь не читают с кафедры, ее отрабатывают у бортика и на дорожке.

Теоретические сведения о технике выполнения упражнений, правилах соревнований, основах спортивной гигиены и режима дня сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса. Подобный порядок дает немедленное закрепление знания в двигательном действии. Разобранная на бортике деталь гребка через минуту проверяется на отрезке 25 метров, а ошибка, замеченная тренером-преподавателем в контрольном проплывании, в тот же день становится предметом коррекционного упражнения.

Занятия проводятся в групповой форме. Ведущими методами выступают показ и объяснение с последующим выполнением упражнения, расчлененно-конструктивный и целостный методы освоения техники, равномерный, переменный, интервальный, повторный и контрольный методы тренировки, метод сопряженного воздействия при работе с лопатками и ластами. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от эстафет на коротких отрезках внутри занятия до официальных стартов. Средства срочной информации, включая хронометраж отрезков и подсчет количества гребков на отрезке, применяются как инструменты очного занятия и не подменяют работу тренера-преподавателя.

1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения

Общая трудоемкость программы составляет 328 академических часов, полностью отведенных на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий в бассейне и на суше. Освоение программы рассчитано на три года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса равна 108 учебным неделям, по 36 недель в каждом учебном году.

Занятия проводятся два раза в неделю. Обучающимся предлагается расписание, из которого они выбирают удобное время посещения, понедельник, вторник, четверг и пятница в 17 ч 20 мин. Минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Недельная нагрузка тем самым достигает не менее четырех академических часов, годовой объем учебного времени составляет 164 академических часа, а за полный трехлетний курс общее количество учебных часов достигает 492 часов.

Гибкий график посещения позволяет обучающемуся самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок с учетом личной занятости и уровня физической подготовленности. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие двухразовый недельный режим на протяжении всего сезона, показывают более ровную динамику результата на контрольных дистанциях, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком разряде последних. Выбранная периодичность обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию специальных качеств пловца и предупреждает перетренированность.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

По итогам освоения программы обучающимся РАНХиГС выдается сертификат установленного образца. Основанием для выдачи служат результаты промежуточной аттестации, которая проводится по завершении четного семестра, в мае-июне каждого учебного года.

Сертификат подтверждает успешное прохождение полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

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

Документ выступает официальным подтверждением приобретенных компетенций и может быть использован для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Наличие сертификата свидетельствует, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в данном виде спорта, овладел техникой разыгрывания основных стадий партии и достиг уровня подготовленности, соответствующего требованиям программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан с учетом особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики спортивной подготовки студентов-спортсменов. Учебные занятия проводятся исключительно в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение техники спортивных способов плавания и развитие специальных физических качеств.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий. Оцениваются техника выполнения элементов плавания, динамика показателей физической подготовленности, результаты контрольных проплываний и соблюдение методических рекомендаций. Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, проплавание контрольных дистанций на время, демонстрацию технического мастерства в базовых способах плавания, а также при желании обучающегося участие в соревнованиях. По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА). Подобное построение графика позволяет сочетать учебную деятельность студентов со спортивной подготовкой, сохранять преемственность тренировочного процесса и не входить в конфликт с академическими обязательствами.

Условные обозначения: УЗ – учебные занятия; ТКУ – текущий контроль успеваемости; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация.

Таблица 2

Календарный учебный график

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Нечетный 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
Четный 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

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Нечетный семестр					
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ИА

Летний период (июль–август) является каникулярным; учебные занятия по программе в этот период не проводятся.

2.2. Учебный план

Учебный план объединяет три раздела, отражающих логику подготовки пловца, от технического фундамента через развитие физических качеств к тактической и соревновательной подготовке. Каждый раздел включает три темы. Вся трудоемкость, 328 академических часов, отнесена к контактной работе в форме практических занятий, из них 2 часа приходятся на промежуточную аттестацию; лекционные часы, самостоятельная работа, консультации и занятия с применением электронного обучения учебным планом не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы заполнены знаком «—», а сам план приводится в сокращенном виде.

Формы текущего контроля успеваемости обозначены сокращениями: ПЗ – оценка выполнения на практическом занятии; СН – сдача нормативов; С – участие в соревнованиях; П – посещение. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета (З), выставляемого по текущей работе (Т). Итоговая аттестация проводится в форме зачета, условиями которого выступают участие в двух официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу и посещение тренировочных занятий.

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Раздел «Техническая подготовка пловца»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Техника спортивных способов плавания	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Техника стартов и поворотов	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Совершенствование техники плавания и исправление ошибок	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Развитие силовых качеств и координации	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Развитие гибкости и профилактика травматизма	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Тактическая и соревновательная подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.1.	Тема 1. Прикладное плавание и основы спасения на воде	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.2.	Тема 2. Тактическая подготовка пловца	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.3.	Тема 3. Соревновательная	38	36	–	36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	деятельность и ее анализ																
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–
Всего:		328 часов															

2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям)

Содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Раздел 1. Техническая подготовка пловца	
<i>Тема 1.1. Техника спортивных способов плавания</i>	Тема охватывает освоение и совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, образующих основу двигательной подготовленности пловца. 1) Кроль на груди. Согласование попеременных гребковых движений руками с непрерывной работой ног, освоение рационального дыхания с поворотом головы в сторону; способ наиболее скоростной и широко применяется как в спортивной практике, так и в прикладном плавании. 2) Кроль на спине. Попеременные движения рук с проносом над водой и непрерывная работа ног; положение тела на спине обеспечивает свободное дыхание, чем и определяется значимость способа для начального обучения и прикладного плавания. 3) Брасс. Одновременные симметричные движения рук и ног с выраженной фазой скольжения; экономичность и возможность ориентировки в пространстве обуславливают прикладную ценность способа. 4) Баттерфляй (дельфин). Одновременные симметричные движения рук с проносом над водой, волнообразные движения туловища и ног; способ требует высокого уровня координации и физической подготовленности, его освоение завершает цикл изучения спортивных способов плавания. 5) Общие компоненты техники. Формирование обтекаемого положения тела в воде, эффективная работа ног, рациональная структура гребка руками, оптимальное согласование движений с дыханием.

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>Тема 1.2. Техника стартов и поворотов</i>	Тема формирует технические навыки, от которых зависит эффективное начало дистанции и смена направления движения у бортика бассейна. 1) Стартовый прыжок с тумбочки для кроля на груди, брасса и баттерфляя. Исходное положение, отталкивание, полетная фаза, вход в воду, скольжение под водой. 2) Старт из воды для плавания на спине. Отталкивание от стенки бассейна с последующим скольжением и выходом на поверхность. 3) Открытый поворот маятником для брасса и баттерфляя с обязательным касанием стенки двумя руками одновременно. 4) Поворот кувырком для кроля на груди, обеспечивающий минимальные потери скорости при смене направления. 5) Поворот при плавании на спине с учетом правил, регламентирующих касание стенки. 6) Скольжение под водой после старта и поворота с использованием волнообразных движений туловища и ног, позволяющих сохранять скорость продвижения. 7) Правила соревнований, определяющие требования к выполнению стартов и поворотов в различных способах плавания. Практика подтверждает, что потери на повороте у неподготовленного студента нередко превышают выигрыш от улучшения гребка, поэтому работе у поворотного щита отводится отдельное время каждого занятия.
<i>Тема 1.3. Совершенствование техники плавания и исправление ошибок</i>	Содержание посвящено углубленной работе над техникой, повышению эффективности и экономичности движений, устранению типичных погрешностей. 1) Система специальных упражнений. Работа рук с колобашкой, работа ног с плавательной доской, плавание в координации с различными вариантами дыхания. 2) Коррекция ошибок в кроле на груди. Положение головы, траектория гребка, согласование движений рук и дыхания. 3) Коррекция ошибок в брассе. Симметричность движений, положение коленей при подтягивании ног, согласование гребка руками и толчка ногами. 4) Самоконтроль. Навыки самокоррекции техники на основе мышечных ощущений и обратной связи от тренера-преподавателя. 5) Условия совершенствования. Увеличение дистанции проплывания с сохранением качества движений, варьирование темпа и скорости, выполнение упражнений в условиях нарастающего утомления. 6) Чувство воды. Способность эффективно использовать опору о воду для продвижения вперед.
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>Тема 2.1. Развитие силовых качеств и координации</i>	Осваивается система упражнений, определяющих мощность и эффективность плавательных движений. 1) Сила мышц, обеспечивающих гребок. Широчайшие мышцы спины, большая грудная мышца, трицепс, дельтовидные мышцы; упражнения с резиновыми амортизаторами, имитирующие гребковые движения, упражнения на блочных тренажерах, упражнения с собственным весом тела. 2) Сила мышц ног. Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра, мышц голени, мышц стопы. 3) Мышцы кора. Брюшной пресс, мышцы спины, косые мышцы живота, обеспечивающие стабильное положение тела в воде и передачу усилий от рук к ногам. 4) Координационные способности. Сложно-координационные упражнения на суше и в воде, согласование движений рук и ног, упражнения с изменением ритма и темпа, упражнения на равновесие и пространственную ориентировку. 5) Двигательная обучаемость. Способность быстро освоить новое двигательное действие и перестроить технику движений.
<i>Тема 2.2. Развитие общей и специальной выносливости</i>	Тема формирует функциональную базу работоспособности пловца на тренировочных занятиях и соревновательных дистанциях. 1) Аэробная выносливость. Длительное равномерное плавание, плавание в переменном темпе, интервальная тренировка умеренной интенсивности; аэробная база обеспечивает и развитие специальных видов выносливости, и восстановление между интенсивными сериями. 2) Специальная выносливость. Интервальные и повторные методы с плаванием отрезков различной длины, серийные тренировки с регламентированными интервалами отдыха. 3) Скоростная выносливость, позволяющая сохранять высокий темп движений на заключительных участках дистанции. 4) Раскладка сил. Умение контролировать темп плавания и физиологические показатели нагрузки, рационально распределять силы по дистанции. 5) Устойчивость техники к утомлению. Сохранение эффективности гребковых движений при снижении функциональных возможностей организма. В ряде случаев проявляется парадокс, когда более сильный по функциональной подготовленности студент проигрывает дистанцию из-за развала техники на последнем отрезке, и работа над устойчивостью гребка становится для него первоочередной.

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>Тема 2.3. Развитие гибкости и профилактика травматизма</i>	Содержание охватывает упражнения и организационно-методические мероприятия, направленные на сохранение здоровья занимающихся и предупреждение травм, характерных для плавания. 1) Подвижность в плечевых суставах, обеспечивающая необходимую амплитуду движений при выполнении гребков и проноса рук над водой. 2) Подвижность в голеностопных суставах, критичная для эффективной работы ног всеми способами. 3) Гибкость позвоночника, особенно в грудном отделе, от которой зависят обтекаемое положение тела и волнообразные движения при плавании баттерфляем. 4) Методы растягивания мышц плечевого пояса, груди, спины, бедер, голеней и принципы рационального сочетания упражнений на гибкость с силовой и плавательной тренировкой. 5) Профилактика типичных травм пловца. Повреждения плечевого сустава («плечо пловца»), травмы коленного сустава при плавании брассом, боли в поясничном отделе позвоночника; комплексы укрепляющих упражнений для мышц-стабилизаторов плечевого сустава и мышц кора. 6) Навыки самостоятельного выполнения разминки перед тренировкой в воде и заминки после завершения занятия.
Раздел 3. Тактическая и соревновательная подготовка	
<i>Тема 3.1. Прикладное плавание и основы спасения на воде</i>	Осваиваются прикладные навыки, имеющие практическую значимость для обеспечения безопасности на воде. 1) Прикладные способы плавания. Плавание на боку, позволяющее транспортировать предметы или оказывать помощь пострадавшему; плавание брассом на спине, обеспечивающее длительное нахождение на воде с минимальными энергозатратами. 2) Нырание в длину и глубину, необходимое для оказания помощи утопающему и доставания предметов со дна. 3) Техника погружения, передвижения под водой, ориентировки в условиях ограниченной видимости; навыки задержки дыхания и контроля собственного состояния при нырянии. 4) Основы спасения на воде. Способы подплывания к тонущему, приемы освобождения от захватов, способы буксировки пострадавшего к берегу, правила оказания первой помощи после извлечения из воды. 5) Правила безопасного поведения на открытых водоемах и в бассейне, способы самоспасения в экстремальных ситуациях.

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>Тема 3.2. Тактическая подготовка пловца</i>	Тема развивает способность рационально использовать физические и технические возможности в условиях соревновательной деятельности. 1) Построение соревновательной дистанции. Варианты раскладки сил, тактика прохождения отдельных отрезков, особенности финиширования. 2) Тактические варианты преодоления дистанции. Равномерное прохождение, негативный сплит (вторая половина быстрее первой), позитивный сплит, тактика лидирования, тактика преследования. 3) Факторы выбора тактического варианта. Длина дистанции, уровень подготовленности, состав участников заплыва. 4) Тактика эстафетного плавания. Техника передачи эстафеты, распределение участников по этапам, тактические задачи каждого этапа. 5) Навыки контроля темпа плавания, ориентировки по соперникам, принятия тактических решений в ходе заплыва.
<i>Тема 3.3. Соревновательная деятельность и ее анализ</i>	Центральным компонентом темы выступает практическая реализация соревновательной подготовки. 1) Моделирование условий официальных соревнований в тренировочном процессе. Выполнение стартов по команде, прохождение контрольных дистанций с фиксацией времени, соблюдение правил соревнований. 2) Соревновательная практика. Участие во внутривузовских первенствах РАНХиГС по плаванию, межвузовских соревнованиях, турнирах в рамках Московских студенческих спортивных игр; старты рассматриваются как необходимый компонент подготовки, обеспечивающий приобретение опыта выступлений, проверку подготовленности в условиях соперничества, формирование психологической устойчивости. 3) Анализ соревновательной деятельности. Разбор прошедших стартов, анализ временных показателей на отдельных отрезках дистанции, выявление технических и тактических погрешностей. 4) Планирование. Формулирование задач на последующий тренировочный период и определение направлений совершенствования подготовленности на основе результатов анализа. 5) Антидопинговое обеспечение. Знание общероссийских антидопинговых правил и положений Всемирного антидопингового кодекса ВАДА как обязательное условие допуска к официальным стартам.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, отвечающей требованиям организации тренировочного процесса по плаванию и санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные сооружения для проведения тренировочных занятий. Тренировочный процесс проходит в плавательном бассейне, оборудованном плавательными дорожками, разделительными шнурами и системой подогрева воды. Параметры бассейна (длина, глубина, температура воды) позволяют проводить полноценные тренировочные занятия, осваивать технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов, организовывать контрольные заплывы и соревнования.

Основное спортивное оборудование. Бассейн оснащен стартовыми тумбочками, на которых отрабатывается техника стартового прыжка. Имеются поручни для старта при плавании на спине. Разделительные дорожки позволяют организовать одновременную работу нескольких групп с различными тренировочными заданиями. Флажки для поворотов при плавании на спине обеспечивают ориентировку пловцов относительно стенки бассейна.

Дополнительное оборудование и инвентарь для тренировки. Применяются плавательные доски различных размеров для отработки работы ног, колобашки (поплавки) для изолированной тренировки работы рук, лопатки для рук различных размеров, развивающие силу гребка и совершенствующие его структуру. Ласты увеличивают нагрузку на мышцы ног и повышают скорость плавания при выполнении технических упражнений, трубки для плавания дают возможность сосредоточиться на технике движений без поворота головы для вдоха.

Оборудование для контроля и хронометража. Результаты контрольных заплывов и соревнований фиксируются секундомерами. Имеются информационные табло или доски для размещения тренировочных заданий и результатов заплывов.

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

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 оснащен спасательным оборудованием, спасательными кругами и шестами, сообразно требованиям безопасности.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Занятие строится по классической трехчастной схеме и включает подготовительную, основную и заключительную части, у каждой из которых собственные педагогические и физиологические функции. Особенность занятий по плаванию состоит в наличии подготовительной работы и на суше, и в воде.

- **Подготовительная часть занятия.** Работа начинается на бортике бассейна и создает условия для последующей деятельности в воде. Тренер-преподаватель ставит конкретные тренировочные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы, акцентирует ключевые технические элементы, которые предстоит отрабатывать в основной части. Параллельно решаются организационные вопросы, проверяется наличие необходимого плавательного инвентаря, оценивается текущее самочувствие занимающихся. Функциональная подготовка организма к работе в воде идет через комплекс общеразвивающих упражнений на суше, повышающих температуру тела, активизирующих кровообращение в мышцах и улучшающих подвижность суставов. Особое внимание уделяется разминке плечевых и голеностопных суставов, критичных 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 для адаптации организма к водной среде.

- **основная часть занятия.** Работа проходит в воде и решает образовательные, развивающие и воспитательные задачи программы. Центральное место занимают изучение и совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, а также развитие физических качеств, определяющих результативность пловца. На начальном этапе подготовки приоритет отдается формированию правильного двигательного стереотипа каждого способа. Обучающиеся осваивают рациональное положение тела в воде, технику работы ног и рук, согласование движений с дыханием. Педагогический процесс строится от простого к сложному. Сначала отрабатываются отдельные элементы техники с использованием вспомогательного оборудования, доски и колобашки, затем движения объединяются в целостную координацию. По мере освоения базовой техники растет дистанция проплывания, повышаются скорость и интенсивность работы. Совершенствование техники идет через специальные упражнения, исправляющие ошибки и повышающие эффективность движений. Выносливость развивается проплыванием серий отрезков с регламентированными интервалами отдыха и длительным плаванием в равномерном темпе.

- **заключительная часть занятия.** Работа направлена на постепенное снижение физического напряжения и восстановление функционального состояния организма после интенсивной нагрузки в воде. Обучающиеся выполняют откупывание, то есть плавание в спокойном темпе свободным способом, что восстанавливает дыхание и нормализует частоту сердечных сокращений. После выхода из воды выполняются упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в плавании, мышц плечевого пояса, спины, груди, ног. Снимается мышечное напряжение, предупреждаются отсроченные болезненные ощущения. 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 дается домашнее задание, включающее упражнения на гибкость плечевых и голеностопных суставов, укрепление мышц кора, имитационные упражнения для закрепления элементов техники, которые выполняются самостоятельно без специального оборудования.

Рекомендуемая методическая 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, 2026. - 401 с.

2. Плавание: учебник для вузов / под общей редакцией Н.Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 344 с.

3. Адаптивное плавание: учебник для вузов / под редакцией Н.Ж. Булгаковой. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 361 с.

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»

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учета 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		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 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, 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.