

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

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель структурного
подразделения

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«ПЛАВАНИЕ»

Очная форма обучения
60 / 40 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.....	8
1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....	9
1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.	10
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Учебный план.....	11
2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям).....	18
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	21
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	21
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	22
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ).....	24
ПРИЛОЖЕНИЕ. Сведения о преподавательском составе (кадровая справка).....	28

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность в соответствии с приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для детей в возрасте от 6 до 15 лет, в том числе не являющихся обучающимися или работниками Академии.

Программа рассчитана на один учебный год и реализуется в одном из двух вариантов объема: 30 занятий в учебный год либо 20 занятий в учебный год. Предметно-тематическое содержание программы ориентировано на обучение плаванию как жизненно необходимому прикладному навыку, освоение базовых и спортивных способов плавания с учётом уровня подготовки и возрастных особенностей обучающихся, укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие занимающихся.

Цель реализации программы – формирование у детей 6–15 лет жизненно необходимого навыка плавания, обучение базовым и спортивным способам плавания с учётом уровня подготовки и возрастных особенностей, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и воспитание устойчивой потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Цель конкретизируется по уровням подготовки (уровни являются параллельными вариантами реализации годовой программы и определяются возрастом и плавательной подготовленностью обучающегося при зачислении):

- начальный уровень (6–8 лет) – адаптация к водной среде, освоение элементарных навыков плавания (погружение, дыхание, лежание, скольжение, плавание облегчёнными способами);
- средний уровень (9–11 лет) – освоение основных спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс) и базовых элементов баттерфляя;
- продвинутый уровень (12–15 лет) – совершенствование техники четырёх спортивных способов плавания, стартов и поворотов, развитие функциональных возможностей организма.

Глубина освоения содержания каждого уровня дифференцируется в зависимости от варианта объема программы: при 30 занятиях содержание реализуется в полном объеме, при 20 занятиях – в объеме обязательного (базового) минимума сокращением времени на закрепление и вариативные разделы.

Задачи программы:

- обучающие: освоение с водной средой, последовательное овладение техникой способов плавания в соответствии с уровнем подготовки, овладение техникой стартов и поворотов, элементами прикладного плавания, знание правил безопасного поведения на воде и в бассейне, основ гигиены;
- развивающие: развитие общей выносливости, координационных способностей, гибкости, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем с учётом сенситивных периодов развития детей;
- оздоровительные: закаливание, коррекция и профилактика нарушений осанки, профилактика гиподинамии и снятие психоэмоционального напряжения, связанного с учебной нагрузкой в школе;

- воспитательные: формирование дисциплинированности, трудолюбия, навыков взаимодействия в коллективе, ценностей здорового образа жизни; выявление и поддержка детей, проявляющих способности к спортивному плаванию.

Оздоровительная направленность программы реализуется через систематическое использование плавания как средства укрепления здоровья и повышения функциональных резервов детского организма: занятия способствуют развитию адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы, оптимизации дыхательных функций, коррекции осанки, улучшению координации движений и обменных процессов. Особое внимание уделяется профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, характерных для детей школьного возраста в условиях длительного пребывания в статичных позах и малоподвижного образа жизни.

Программа предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей и уровня их плавательной подготовленности, что обеспечивает безопасное вхождение в режим регулярных занятий.

При варианте 20 занятий в учебный год темп прироста нагрузки планируется более плавно, а приоритет отдаётся качеству освоения техники, а не увеличению объёмов плавания. Водная среда используется также как средство снижения тревожности и психологической разгрузки: применяются дыхательные упражнения, игры на воде и техники расслабления. Воспитательный потенциал программы реализуется через формирование ответственного отношения к собственному здоровью, развитие коммуникативных навыков, взаимопомощи и толерантности в детском коллективе.

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. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28)
7. СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»
8. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в сфере физической культуры и спорта, утвержденные Министерством просвещения РФ

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

12. 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»

13. 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»

1.3. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты обучения определяют комплекс знаний, умений и практического опыта, формируемых у обучающихся за один учебный год, и дифференцированы по трём уровням подготовки в соответствии с возрастом занимающихся (таблица 1).

Требования к результатам конкретизируются с учётом варианта объёма программы: показатели, приведённые в диапазоне, оцениваются по нижней границе при реализации варианта 20 занятий и по верхней – при реализации варианта 30 занятий.

Таблица 1

Планируемые результаты обучения по ДООП

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Практический опыт
1.	Физкультурно-спортивная –начальный уровень (6–8 лет)	Обучающийся знает правила поведения и требования безопасности в бассейне, основы личной гигиены пловца, названия основных способов плавания и учебного инвентаря, элементарные правила поведения на воде.	Умеет погружаться в воду с открыванием глаз и задержкой дыхания, выполнять выдох в воду, лежание («звёздочка», «поплавок») и скольжение на груди и на спине, работу ног кролем с плавательной доской, проплыть 12,5–25 м кролем на груди или на спине облегчённым (учебным) способом	Имеет опыт участия в подвижных играх на воде, контрольных заплывах и физкультурных мероприятиях, использования учебного плавательного инвентаря
2.	Физкультурно-	Знает основы	Умеет технически	Имеет опыт

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Практический опыт
	спортивная – средний уровень (9–11 лет)	техники плавания кролем на груди, кролем на спине и брассом, основы техники движений «дельфин» как подводящих к баттерфляю, правила согласования движений и дыхания, простейшие приёмы самоконтроля самочувствия, правила безопасности при стартах и поворотах	правильно проплывать 25–50 м кролем на груди, кролем на спине и брассом, выполнять учебные старты из воды и с бортика, открытые повороты, регулировать темп плавания и дыхание.	участия в контрольных заплывах и детских физкультурно- массовых мероприятиях, выполнения тренировочных заданий с инвентарём (доска, колобашка, ласты).
3.	Физкультурно- спортивная – продвинутый уровень (12–15 лет)	Знает биомеханические основы техники четырёх спортивных способов плавания, технику стартов и поворотов, правила комплексного плавания, принципы построения тренировочного занятия, методы контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений, основы профилактики травматизма и нормы здорового образа жизни.	Умеет технически грамотно проплывать 50–100 м изученными способами, выполнять стартовый прыжок с тумбочки, повороты «маятником» и «кувырком», комплексное плавание на дистанции 100 м, элементы прикладного плавания, осуществлять самоконтроль и корректировать нагрузку.	Имеет опыт участия в соревнованиях по плаванию, ведения дневника самоконтроля, выполнения разминочных и восстановительных комплексов на суше и в воде.

1.4. Категория обучающихся

Программа адресована детям в возрасте от 6 до 15 лет включительно, в том числе не являющимся обучающимися или работниками Академии. Требования к уровню образования не предъявляются.

Зачисление на программу осуществляется при наличии:

- заявления родителя (законного представителя) о приёме на обучение;
- согласия родителя (законного представителя) на обработку персональных данных обучающегося и заявителя;
- медицинского документа (заключения врача) об отсутствии противопоказаний к занятиям плаванием, а также справки для посещения бассейна установленной формы;

Комплектование групп осуществляется по трём уровням подготовки в пределах одного учебного года; уровень определяется при зачислении и в течение учебного года, как правило, не меняется:

- начальный уровень (6–8 лет) – дети без предъявления требований к умению плавать; на данном уровне решается задача начального обучения плаванию;
- средний уровень (9–11 лет) – дети, умеющие держаться на воде и преодолевать дистанцию не менее 25 м любым способом (определяется по результатам вводного контрольного просмотра);
- продвинутый уровень (12–15 лет) – дети, владеющие не менее чем двумя способами плавания и преодолевающие дистанцию не менее 50 м (определяется по результатам вводного контрольного просмотра).

Уровень освоения программы определяется по результатам входного просмотра и (или) собеседования с тренером-преподавателем. При несоответствии плавательной подготовки возрастному уровню обучающийся может быть зачислен в группу соответствующего возраста с последующим освоением недостающих навыков по индивидуальному образовательному маршруту и переводом на соответствующий уровень по результатам текущего контроля. Допускается формирование смешанных по уровню плавательной подготовки групп при соблюдении требований безопасности и возрастных ограничений.

Освоение следующего уровня осуществляется путём повторного зачисления обучающегося на программу в следующем учебном году на соответствующий уровень при наличии положительных результатов итоговой аттестации и (или) выполнения контрольных нормативов освоенного уровня, а также при отсутствии медицинских противопоказаний к увеличению нагрузки. Перевод обучающегося между уровнями в течение учебного года допускается в порядке исключения по решению тренера-преподавателя на основании результатов текущего контроля и контрольных упражнений, с учётом фактической подготовленности, возраста ребёнка и мнения родителей (законных представителей); при этом обучающемуся обеспечивается освоение недостающего содержания по индивидуальному образовательному маршруту.

1.5. Форма и технологии обучения

Форма обучения – очная. Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии не применяются: содержание программы реализуется исключительно в рамках практических тренировочных занятий в бассейне и в зале сухого плавания под руководством тренера-преподавателя. Теоретические сведения о технике плавания, правилах соревнований, основах гигиены и режима дня сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса.

Занятия проводятся в групповой форме; группы формируются по уровням подготовки.

Наполняемость групп устанавливается дифференцированно:

- начальный уровень (6–8 лет) – не более 10–12 человек;
- средний уровень (9–11 лет) – не более 12–15 человек;
- продвинутый уровень (12–15 лет) – не более 12–15 человек.

При проведении занятий на воде с обучающимися начального уровня обеспечивается усиленный контроль безопасности. При численности группы свыше 12

человек рекомендуется присутствие второго педагогического работника, инструктора или спасателя.

Ведущими методами на начальном уровне являются игровой и наглядный методы, на среднем и продвинутом уровнях – методы строго регламентированного упражнения в сочетании с игровым и соревновательным методами.

При варианте 20 занятий в учебный год приоритет отдаётся методам, обеспечивающим наибольшую плотность занятия (фронтальный и поточный способы организации, работа по отделениям), а также домашним заданиям на суше (гибкость, укрепление мышц корпуса, имитационные упражнения).

1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения¶

Программа рассчитана на один учебный год и реализуется в одном из двух вариантов:

- вариант А – 30 занятий в учебный год; общая трудоёмкость – 60 академических часов, из них 58 часов – контактная (практическая) работа обучающихся с тренером-преподавателем и 2 часа – итоговая аттестация;

- вариант Б – 20 занятий в учебный год; общая трудоёмкость – 40 академических часов, из них 38 часов – контактная (практическая) работа обучающихся с тренером-преподавателем и 2 часа – итоговая аттестация.

Продолжительность одного занятия составляет 2 академических часа; аттестационное мероприятие проводится в рамках одного занятия (2 академических часа) и включается в общую трудоёмкость и в общее количество занятий.

Самостоятельная работа и занятия с применением ЭО и ДОТ учебным планом не предусмотрены.

Срок освоения программы составляет 1 учебный год. Занятия проводятся, как правило, один раз в неделю:

- при варианте А – в течение 30 учебных недель (период с сентября по май);
- при варианте Б – в течение 20 учебных недель в пределах учебного года.

Допускается проведение занятий два раза в неделю с соответствующим сокращением календарной продолжительности реализации программы (вариант А – 15 недель, вариант Б – 10 недель) при соблюдении требований санитарных правил к режиму занятий. Конкретный вариант реализации, периодичность занятий и календарные сроки устанавливаются приказом Дирекции физической культуры и спорта и расписанием занятий на соответствующий учебный год. Недельная нагрузка составляет 2 академических часа при занятиях один раз в неделю и 4 академических часа – при занятиях два раза в неделю.

Для обучающихся 6–8 лет продолжительность одного академического часа составляет не более 40 минут. Занятие объёмом два академических часа проводится с обязательным перерывом между академическими часами и чередованием деятельности на суше и в воде. Продолжительность занятия и режим нагрузки для всех уровней устанавливаются с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, требований санитарных правил и рекомендаций медицинских работников.

Расписание конкретных групп устанавливается Дирекцией физической культуры и спорта с учётом требований СП 2.4.3648-20.

Занятия всех групп несовершеннолетних обучающихся завершаются не позднее времени, установленного локальными актами Академии и действующими санитарно-

эпидемиологическими требованиями: занятия групп начального и среднего уровней – не позднее 20:00, групп продвинутого уровня – не позднее 21:00. Выбранный режим обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию физических качеств и предотвращает перетренированность, что особенно важно для растущего организма.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

Обучающимся, успешно прошедшим обучение по ДООП, выдается сертификат установленного Академией образца.

Выдача сертификата осуществляется по результатам итоговой аттестации, проводимой по завершении учебного года. Формой итоговой аттестации является зачёт в форме контрольных испытаний. В сертификате указывается уровень программы (начальный, средний или продвинутый), освоенный обучающимся, и объём программы в академических часах (60 или 40 часов). Сертификат подтверждает освоение ребёнком соответствующего уровня плавательной подготовки и может учитываться при зачислении на программу следующего уровня в следующем учебном году, а также при зачислении на программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» в физкультурно-спортивных организациях.

Обучающимся, не прошедшим аттестацию или не завершившим освоение программы, по заявлению родителя (законного представителя) выдаётся справка об обучении (о периоде обучения) по программе.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Период обучения – 1 учебный год: 30 учебных недель (вариант А, 30 занятий) либо 20 учебных недель (вариант Б, 20 занятий) при периодичности занятий один раз в неделю. Учебный год начинается 1 сентября и завершается 30 июня; конкретные даты начала и окончания занятий по каждому варианту устанавливаются приказом Дирекции физической культуры и спорта.

Текущий контроль успеваемости проводится на каждом занятии в ходе тренировочных занятий в форме педагогического наблюдения, выполнения практических заданий и контрольных упражнений, участия в физкультурно-массовых мероприятиях. Текущий контроль не является промежуточной или итоговой аттестацией, но используется для отслеживания индивидуальной динамики обучающегося, планирования учебной нагрузки и принятия решения о готовности к освоению программы следующего уровня. Отдельные часы на текущий контроль не выделяются, поскольку они реализуются в составе контактной работы.

Промежуточная аттестация программой не предусмотрена в связи с одногодичным сроком её освоения. Итоговая аттестация проводится на последнем занятии учебного цикла (2 академических часа):

- при варианте А – в мае;
- при варианте Б – в месяце, соответствующем окончанию 20-недельного цикла (по графику соответствующего учебного года).

Конкретные даты начала и окончания учебных периодов, каникул, нерабочих праздничных дней, аттестационных и резервных периодов, а также периодов технического обслуживания (санитарной обработки) бассейна определяются ежегодно приказом Дирекции физической культуры и спорта и расписанием занятий. В указанные периоды учебные занятия не проводятся, а их объём при необходимости восполняется в резервные недели.

Условные обозначения: УЗ – учебные занятия; ТКУ – текущий контроль успеваемости; К – каникулы и нерабочие праздничные дни; ИА – итоговая аттестация; Р – резервные учебные дни.

Таблица 2

Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Период обучения					
	Сентябрь–декабрь	Январь	Январь–февраль	Март–апрель	Май–июнь	Июнь (резерв)
Вариант А (30 занятий): начальный уровень, 6–8 лет	УЗ / ТКУ	К	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ	Р
Вариант А (30 занятий): средний уровень, 9–11 лет	УЗ / ТКУ	К	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ	Р
Вариант А (30 занятий): продвинутый уровень, 12–15 лет	УЗ / ТКУ	К	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ	Р
Вариант Б (20 занятий): все уровни (20 учебных недель в пределах учебного года)	УЗ / ТКУ	К	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ	Р	Р

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

2.2. Учебный план

Учебный план построен так, что содержание учебного плана соответствует одному уровню подготовки и осваивается в течение одного учебного года; обучающийся осваивает один модуль, соответствующий уровню, на который он зачислен. Объем каждого модуля равен полной трудоёмкости программы: 60 академических часов (вариант А, 30 занятий) или 40 академических часов (вариант Б, 20 занятий).

Вся трудоёмкость реализуется в форме практических занятий; лекции, самостоятельная работа, индивидуальные и групповые консультации, а также занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

программой не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы во всех строках заполняются единообразным знаком «—». Для удобства чтения учебный план приводится в сокращённой форме, содержащей только используемые графы.

Формы текущего контроля успеваемости: ПЗ – оценка выполнения на практическом занятии, СН – сдача контрольных нормативов (упражнений), С – участие в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях. Текущий контроль отдельными часами не выделяется и реализуется в составе контактной работы.

Форма итоговой аттестации – зачёт в форме контрольных испытаний, обозначаемый в учебном плане как «З (Т)» – зачёт в традиционной форме. Продолжительность аттестационного мероприятия составляет 2 академических часа (одно занятие) и включается в общую трудоёмкость программы. Обозначение «З (Т)/2» читается как «зачёт в традиционной форме, 2 академических часа». Графа «Промежуточная аттестация» во всех строках заполняется знаком «—».

Таблица 3

Учебный план для начального уровня подготовки (вариант А – 30 занятий, 60 академических часов)

№ 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 ⁵	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.	Начальный уровень (1-й год	60	—	—	58	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	3 (Т)/2	—
1.1.	Освоение с водной средой: погружения, дыхание, лежание, скольжение	16	—	—	16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ	—	—
1.2.	Обучение технике плавания кролем на груди и кролем на спине (облегчённые варианты)	22	—	—	22	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
1.3.	Общая физическая подготовка и подвижные игры на суше и на воде	16	—	—	16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
1.4.	Основы безопасного поведения на воде и гигиена пловца	4	—	—	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ	—	—
Итого:		60	—	—	58	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—

Учебный план для среднего уровня подготовки (вариант А – 30 занятий, 60 академических часов)

№ 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 ⁵	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
2.	Средний уровень	60	—	—	58	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН, С	3 (Т)/2	—
2.1	Совершенствование техники кроля на груди и кроля на спине	16	—	—	16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
2.2.	Обучение технике брасса; ознакомление с техникой баттерфляя	16	—	—	16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
2.3.	Техника стартов и поворотов (учебные варианты)	8	—	—	8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ	—	—
2.4.	Общая и специальная физическая подготовка: выносливость, координация, гибкость	14	—	—	14	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
2.5.	Оздоровительное и прикладное плавание, профилактика травматизма	4	—	—	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, С	—	—
Итого:		60	—	—	58	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—	—

Учебный план для продвинутого уровня подготовки (вариант А – 30 занятий, 60 академических часов)

№ 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 ⁵	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
3.	Продвинутый уровень	60	—	—	58	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН, С	3 (Т)/2	—
3.1.	Совершенствование техники четырёх спортивных способов плавания и исправление ошибок	18	—	—	18	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
3.2.	Техника стартов и поворотов; комплексное плавание	10	—	—	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
3.3.	Развитие общей выносливости и функциональных возможностей организма	14	—	—	14	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
3.4.	Прикладное плавание и основы самоконтроля	8	—	—	8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ	—	—
3.5.	Оздоровительное плавание и формирование здорового образа жизни	8	—	—	8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, С	—	—
Итого:		60	—	—	58	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—

Учебный план для начального уровня подготовки (вариант Б – 20 занятий, 40 академических часов)

№ 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 ⁵	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.	Начальный уровень (6–8 лет)	40	—	—	38	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	3 (Т)/2	—
1.1.	Освоение с водной средой: погружения, дыхание, лежание, скольжение	10	—	—	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ	—	—
1.2.	Обучение технике плавания кролем на груди и кролем на спине (облегчённые варианты)	16	—	—	16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
1.3.	Общая физическая подготовка и подвижные игры на суше и на воде	10	—	—	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
1.4.	Основы безопасного поведения на воде и гигиена пловца	2	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ	—	—
Итого:		40	—	—	38	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—

Учебный план для среднего уровня подготовки (вариант Б – 20 занятий, 40 академических часов)

№ 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 ⁵	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
2.	Средний уровень	40	—	—	38	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН, С	3 (Т)/2	—
2.1	Совершенствование техники кроля на груди и кроля на спине	10	—	—	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
2.2.	Обучение технике брасса; ознакомление с техникой баттерфляя	12	—	—	12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
2.3.	Техника стартов и поворотов (учебные варианты)	6	—	—	6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ	—	—
2.4.	Общая и специальная физическая подготовка: выносливость, координация, гибкость	8	—	—	8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
2.5.	Оздоровительное и прикладное плавание, профилактика травматизма	2	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, С	—	—
Итого:		40	—	—	38	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—

Учебный план для продвинутого уровня подготовки (вариант Б – 20 занятий, 40 академических часов)

№ 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 ⁵	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
3.	Продвинутый уровень	40	—	—	38	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН, С	3 (Т)/2	—
3.1.	Совершенствование техники четырёх спортивных способов плавания и исправление ошибок	12	—	—	12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
3.2.	Техника стартов и поворотов; комплексное плавание	8	—	—	8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
3.3.	Развитие общей выносливости и функциональных возможностей организма	10	—	—	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
3.4.	Прикладное плавание и основы самоконтроля	4	—	—	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ	—	—
3.5.	Оздоровительное плавание и формирование здорового образа жизни	4	—	—	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, С	—	—
Итого:		40	—	—	38	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—

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

Таблица 4

Содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Начальный уровень	
<i>Тема 1.1. Освоение с водной средой</i>	Преодоление водобоязни; передвижения по дну, погружения с открыванием глаз в воде и задержкой дыхания, упражнения на дыхание («выдохи в воду», «поплавок», «медуза»), лежание на груди и на спине («звёздочка»), скольжения на груди и на спине с отталкиванием от бортика. Освоение упражнений проводится преимущественно игровым методом с использованием сюжетных заданий и подвижных игр на воде. При варианте 20 занятий данная тема осваивается в сжатом виде с обязательным включением всех перечисленных упражнений на уровне уверенного выполнения у опоры и в скольжении
<i>Тема 1.2. Обучение технике кроля на груди и кроля на спине</i>	Изучение движений ног кролем у опоры, с плавательной доской и в скольжении; изучение гребковых движений рук; согласование движений рук, ног и дыхания в облегчённых вариантах; плавание с использованием аквапалок (нудлов) и плавательных досок; проплывание отрезков 12,5–25 м (при варианте 20 занятий обязательным является отрезок 12,5 м, 25 м – по готовности обучающегося). Кроль на спине осваивается параллельно как способ со свободным дыханием и минимальной нагрузкой на позвоночник, рекомендованный детям с начальными нарушениями осанки.
<i>Тема 1.3. ОФП и подвижные игры</i>	Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше; упражнения на гибкость плечевых и голеностопных суставов; подвижные игры на воде («Караси и щука», «Водолазы», эстафеты с досками), направленные на закрепление навыков дыхания, скольжения и ориентировки в воде; элементы прыжков в воду с бортика (спады в воду, выполняемые только под непосредственным контролем тренера-преподавателя на безопасной глубине).
<i>Тема 1.4. Основы безопасности и гигиены</i>	Правила поведения в бассейне, душевых и раздевалках; правила безопасного поведения на открытой воде; личная гигиена пловца, закаливание, режим дня младшего школьника. Сведения сообщаются в ходе практических занятий в доступной для детей форме. Инструктаж по требованиям безопасности проводится на первом занятии и повторяется в течение учебного года не реже одного раза в квартал.
Средний уровень	

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>Тема 2.1.</i> Совершенствование техники кроля на груди и кроля на спине	Работа над положением тела, траекторией гребка, положением головы и ритмом дыхания; упражнения по элементам с использованием доски и колобашки; плавание в координации с различными вариантами дыхания; увеличение дистанции проплывания до 50 м с сохранением качества движений. Исправление типичных ошибок на основе обратной связи от тренера-преподавателя.
<i>Тема 2.2.</i> Обучение технике басса; ознакомление с баттерфляем	Изучение техники басса как экономичного способа с возможностью ориентировки в пространстве: движения ног у опоры и с доской, гребок руками, согласование с дыханием; контроль симметричности движений и положения коленей. Обучение базовым элементам баттерфляя (дельфина): волнообразные движения туловища и ног, движения рук у опоры и в скольжении, согласование движений с дыханием в облегчённом варианте; проплывание учебных отрезков 12,5–25 м элементами баттерфляя. Целостная техника баттерфляя на дистанции 50 м на данном уровне не осваивается и на аттестацию не выносятся. При варианте 20 занятий баттерфляй изучается только на уровне отдельных элементов (движения ног «дельфин» в скольжении и с доской) без выхода на согласование в полной координации.
<i>Тема 2.3.</i> Техника стартов и поворотов (учебные варианты)	Старт из воды для плавания на спине; учебные спады и старт с бортика; открытый поворот «маятником» для басса; простые повороты при плавании кролем; скольжение под водой после отталкивания. Акцент на безопасное выполнение и минимизацию травматизма.
<i>Тема 2.4.</i> Общая и специальная физическая подготовка	Развитие аэробной выносливости посредством равномерного плавания и плавания в переменном темпе; развитие координационных способностей через упражнения с изменением ритма и темпа движений; развитие гибкости позвоночника, подвижности плечевых и голеностопных суставов; укрепление мышечного корсета с учётом сенситивных периодов развития детей 9–11 лет. При варианте 20 занятий часть работы над гибкостью и мышечным корсетом переносится в домашние задания на суше по рекомендациям тренера-преподавателя.
<i>Тема 2.5.</i> Оздоровительное и прикладное плавание	Упражнения для коррекции нарушений осанки; дыхательная гимнастика в воде; элементы прикладного плавания: плавание на боку, транспортировка лёгких предметов, безопасное поведение при попадании в непривычные условия на воде; участие в физкультурно-массовых мероприятиях Дирекции физической культуры и спорта.
Продвинутый уровень	

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>Тема 3.1.</i> Совершенствование техники четырёх способов плавания	Углублённая работа над техникой кроля на груди, кроля на спине, брасса и баттерфляя: повышение эффективности и экономичности движений, устранение типичных ошибок в положении головы, траектории гребка, согласовании движений и дыхания. Применение системы специальных упражнений (работа рук с колобашкой, работа ног с доской, плавание с лопатками и в ластах), развитие «чувства воды». Выполнение упражнений в условиях нарастающего утомления, варьирование темпа и скорости.
<i>Тема 3.2.</i> Старты, повороты, комплексное плавание	Стартовый прыжок с тумбочки; старт из воды при плавании на спине; поворот «кувырком» при плавании кролем; поворот «маятником» при плавании брассом и баттерфляем; скольжение под водой с волнообразными движениями; правила и последовательность способов в комплексном плавании (баттерфляй – на спине – брасс – кроль на груди), проплывание дистанции комплексного плавания 100 м (по 25 м каждым способом) (при варианте 20 занятий – проплывание отрезков по 25 м каждым способом в заданной последовательности с допустимыми паузами у поворотов); правила соревнований по плаванию.
<i>Тема 3.3.</i> Развитие выносливости и функциональных возможностей	Интервальная тренировка умеренной интенсивности; проплывание серий отрезков с регламентированными интервалами отдыха; длительное равномерное плавание; специальные дыхательные упражнения в воде; контроль нагрузки по частоте сердечных сокращений и субъективным ощущениям; развитие адаптационных возможностей организма подростков в период интенсивной школьной учебной нагрузки. При периодичности занятий один раз в неделю объёмы плавания планируются с учётом длительных межтренировочных интервалов: приоритет отдаётся аэробной работе умеренной интенсивности, интервальные серии выполняются в сокращённом
<i>Тема 3.4.</i> Прикладное плавание и основы самоконтроля	Плавание на боку и брассом на спине; транспортировка предметов; основы помощи уставшему пловцу; ныряние в длину в пределах требований безопасности; ведение дневника самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, ЧСС), самоанализ результатов тренировочной деятельности.
<i>Тема 3.5.</i> Оздоровительное плавание и формирование здорового образа жизни	Плавание как средство коррекции физического состояния и психологической разгрузки: техники расслабления в воде, дыхательная гимнастика, стретчинг; принципы построения индивидуального двигательного режима школьника, основы рационального питания, режим дня, профилактика гиподинамии; формирование осознанного отношения к собственному здоровью.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС.

Занятия проводятся в плавательном бассейне, соответствующем действующим санитарно-эпидемиологическим требованиям и требованиям безопасности. Бассейн оборудован дорожками, разделительными шнурами, стартовыми тумбочками, поручнями для старта на спине, поворотными флажками, информационным табло (доской) для заданий, спасательным инвентарём и средствами экстренной связи. Температура воды и воздуха, качество воды, освещение и вентиляция соответствуют действующим нормативным требованиям.

Параметры плавательного сооружения:

- длина ванны бассейна – 25 м, количество плавательных дорожек – не менее 4;
- глубина: зона для занятий обучающихся начального уровня – не более 1,2 м (при необходимости используются съёмные платформы или подставки), глубина остальной части ванны – от 1,2 до 1,8 м;
- температура воды при проведении занятий с детьми – в пределах, установленных действующими санитарными правилами (для групп начального обучения – в верхней части нормируемого диапазона);
- температура воздуха в зале бассейна – на 1–2 °С выше температуры воды;
- относительная влажность, кратность воздухообмена и уровень искусственной освещённости поверхности воды – в соответствии с действующими санитарными правилами;
- водоподготовка, обеззараживание (дезинфекция) воды, режим её обмена и лабораторный производственный контроль качества воды осуществляются в соответствии с действующими санитарными требованиями к эксплуатации плавательных бассейнов; результаты контроля фиксируются в установленной документации;
- влажная уборка и дезинфекция помещений бассейна, душевых и раздевалок проводятся в объёме и с периодичностью, установленными санитарными правилами.

Конкретные числовые значения нормируемых параметров (температура воды и воздуха, освещённость, показатели качества воды) принимаются в редакции санитарных правил, действующей на дату утверждения программы, и указываются в паспорте (регламенте эксплуатации) бассейна.

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. Плавательные доски различных размеров, колобашки (поплавки), лопатки для рук, ласты, трубки для плавания, аквапалки (нудлы), тонущие предметы для упражнений с погружением, разметочные средства для организации учебных отрезков. 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.

Количество единиц учебного инвентаря обеспечивает одновременную работу всей группы (не менее одной плавательной доски и одной колобашки на каждого обучающегося), что особенно важно при варианте 20 занятий в учебный год для повышения плотности занятия.

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

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

6. Медицинское обеспечение. В непосредственной близости от бассейна располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи. Аптечка первой помощи находится в помещении бассейна. Бассейн оснащён спасательным оборудованием: спасательными кругами, шестами, спасательными нагрудниками, средствами экстренной связи и вызова помощи.

Дополнительно устанавливается:

- занятия проводятся при наличии условий для оказания первой помощи; тренер-преподаватель и иные привлекаемые работники ознакомлены с порядком действий при возникновении несчастного случая и имеют действующую подготовку по оказанию первой помощи;
- допуск обучающихся к занятиям осуществляется при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний и справки для посещения бассейна установленной формы; перед началом занятий проводится визуальный осмотр (опрос) обучающихся о самочувствии;
- с обучающимися проводятся инструктажи по правилам поведения и требованиям безопасности в бассейне с регистрацией в журнале инструктажей; ведётся журнал учёта занятий и посещаемости;
- вход обучающихся в воду и выход из воды осуществляются только по разрешению тренера-преподавателя; в течение всего времени пребывания группы в воде тренер-преподаватель находится на бортике в зоне визуального контроля всех обучающихся;
- в случае ухудшения самочувствия обучающегося тренер-преподаватель прекращает занятие для данного обучающегося, обеспечивает его безопасный выход из воды, информирует родителей (законных представителей) и при необходимости организует вызов медицинских работников;
- при возникновении несчастного случая тренер-преподаватель действует в соответствии с локальным актом Академии о порядке расследования и учёта несчастных случаев с обучающимися.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение программы включает рабочие планы (конспекты) тренировочных занятий, разработанные в двух вариантах – на 30 и на 20

занятий, комплексы упражнений на суше и в воде, перечень контрольных упражнений и нормативов с критериями оценивания, карточки-схемы техники спортивных способов плавания, наглядные материалы (рисунки, демонстрационные схемы, презентации, видео материалы эталонной техники и т.п.), материалы по правилам безопасности на воде и инструкции для обучающихся, дневники самоконтроля обучающихся, журнал учёта занятий и посещаемости, журнал инструктажей по технике безопасности, методические рекомендации для родителей (законных представителей) по режиму дня, питанию и домашним заданиям на гибкость и укрепление мышц корпуса.

Информационное обеспечение может включать официальные интернет-ресурсы в области физической культуры и плавания (официальные сайты Министерства спорта Российской Федерации, Всероссийской федерации плавания), видеоматериалы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, электронные презентации, используемые на теоретических этапах занятия. Указанные материалы применяются как наглядные средства в ходе очных занятий; электронное обучение и дистанционные образовательные технологии при реализации программы не используются.

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.

Тренировочное занятие организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части. Особенностью занятий по плаванию является наличие подготовительной работы как на суше, так и в воде.

Подготовительная часть занятия начинается на бортике: постановка задач, комплекс общеразвивающих и имитационных упражнений с акцентом на разминку плечевых и голеностопных суставов, затем плавательная разминка в воде.

Основная часть посвящена изучению и совершенствованию техники способов плавания и развитию физических качеств по принципу «от простого к сложному».

Заключительная часть включает откупывание в спокойном темпе, упражнения на растягивание основных мышечных групп, подведение итогов и домашнее задание. В группах начального уровня не менее половины времени в воде отводится игровым формам занятий.

В условиях занятия примерное распределение времени составляет: подготовительная часть – до 25 %, основная часть – не менее 60 %, заключительная часть – до 15 % времени занятия.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Итоговая аттестация проводится по завершении освоения программы (учебного года) на последнем занятии учебного цикла. Промежуточная аттестация программой не предусмотрена в связи с одногодичным сроком освоения программы. Формой итоговой аттестации является зачёт в форме контрольных испытаний, проводимых в ходе тренировочного занятия; экзаменационные процедуры не применяются. Продолжительность аттестационного мероприятия – 2 академических часа.

Контрольные испытания проводятся в привычных для обучающихся условий, в присутствии тренера-преподавателя, без создания соревновательного напряжения; учитываются возраст, состояние здоровья и индивидуальные особенности обучающихся. Обучающемуся, не явившемуся на аттестацию по уважительной причине (болезнь, подтверждённая медицинским документом, и иные уважительные причины), устанавливается индивидуальный срок прохождения аттестации.

Результаты аттестации являются основанием для выдачи сертификата установленного Академией образца и для зачисления обучающегося на программу следующего уровня подготовки в следующем учебном году. Обучающийся, не выполнивший контрольные испытания, может быть повторно зачислен на программу того же уровня; повторное прохождение аттестации проводится в срок, определяемый тренером-преподавателем.

Текущий контроль успеваемости проводится на каждом занятии в форме педагогического наблюдения, выполнения практических заданий, контрольных упражнений и участия в физкультурно-массовых мероприятиях. Текущий контроль не является аттестацией, но используется для отслеживания индивидуальной динамики обучающегося и планирования учебной нагрузки.

Посещаемость не является самостоятельным критерием оценки предметных результатов освоения программы, однако учитывается при организации тренировочного процесса, обеспечении безопасности обучающихся и при оценке готовности обучающегося к освоению программы следующего уровня в случае недостаточной регулярности занятий; самостоятельным основанием для аттестации или отказа в ней посещаемость не является.

К аттестации допускаются обучающиеся, посетившие не менее 60 % занятий. Обучающемуся, пропустившему большее число занятий по уважительной причине, обеспечивается возможность прохождения аттестации в индивидуальном порядке.

Информация о результатах текущего контроля и аттестации доводится до сведения родителей (законных представителей) обучающихся тренером-преподавателем, в том числе по их запросу.

Общие критерии оценивания контрольных испытаний

Балл	Критерии оценивания
12 (отлично)	Упражнение выполнено полностью, технически правильно, уверенно и безопасно; допущены незначительные неточности, не влияющие на результат и безопасность выполнения; дистанция преодолена без остановок и без посторонней помощи.
10 (хорошо)	Упражнение выполнено полностью и в целом технически правильно, имеются отдельные технические ошибки (нарушение ритма дыхания, неполная амплитуда гребка, отклонения в положении тела), не нарушающие безопасность выполнения; дистанция преодолена без остановок.
8 (удовлетворительно)	Упражнение выполнено в пределах заданной дистанции безопасно, но с существенными техническими ошибками (нарушение согласования движений и дыхания, значительные отклонения в технике гребка или работы ног), либо с однократной короткой остановкой у бортика.
0 (неудовлетворительно)	Упражнение не выполнено, выполнено небезопасно (с

Балл	Критерии оценивания
	нарушением требований безопасности, с необходимостью помощи тренера-преподавателя), дистанция не преодолена либо обучающийся отказался от выполнения.

Специальные критерии по отдельным упражнениям (положение головы и туловища, симметричность и амплитуда движений, согласование движений с дыханием, качество скольжения, отсутствие остановок) фиксируются в протоколе контрольных испытаний, форма которого утверждается Дирекцией физической культуры и спорта.

Контрольные испытания по уровням подготовки

Перечень контрольных испытаний приведён в соответствии с содержанием модулей программы: на начальном уровне брасс и баттерфляй из контрольных испытаний исключены, на среднем уровне баттерфляй оценивается только на учебном отрезке 12,5–25 м в объёме изученных элементов.

Контрольные испытания (нормативы)

№	Наименование контрольного испытания	Оцениваемые элементы техники		Требования	
			8 баллов / удовлет	10 баллов / хорошо	12 баллов / отлично
Начальный уровень					
1	Выдохи в воду с погружением лица	Полный выдох под воду, вдох через рот, ритмичность, отсутствие задержек и паники	8 раз подряд без остановки	16 раз подряд без остановки	30 раз подряд без остановки
2	Лежание на груди и на спине («звёздочка»)	Горизонтальное положение тела, расслабленность, отсутствие опоры	5 секунд каждое положение	15 секунд каждое положение	30 секунд каждое положение
3	Скольжение с работой ног кролем (с плавательной доской)	Вытянутое положение тела, работа ног от бедра, положение стоп, выдох в воду	8 м	10 м	12 м
4	Плавание кролем на груди облегчённым (учебным) способом	Согласование движений рук и ног, дыхание, отсутствие остановок	12,5 м	15 м	25 м
5	Плавание кролем на спине (учебный вариант)	Положение головы и таза, работа ног, свободное дыхание	10 м	15 м	25 м
Средний уровень					
1	Плавание кролем на груди в полной координации, 50 м	Обтекаемое положение тела, траектория гребка, ритм дыхания	3 ошибки	2 ошибки	1 ошибка
2	Плавание кролем на спине, 50 м	Положение тела и головы, непрерывность гребка, работа ног	3 ошибки	2 ошибки	1 ошибка

№	Наименование контрольного испытания	Оцениваемые элементы техники	Требования		
			8 баллов / удовлет	10 баллов / хорошо	12 баллов / отлично
3	Плавание брассом, 50 м	Симметричность движений, положение коленей, согласование гребка и дыхания	3 ошибки	2 ошибки	1 ошибка
4	Элементы баттерфляя (движения ног «дельфин» в скольжении, при 30 занятиях – с движениями рук)	Волнообразное движение туловища, амплитуда, отсутствие «излома» в тазе	10 м	15 м	25 м
5	Старт из воды и открытый поворот (учебные варианты)	Безопасность выполнения, скольжение после отталкивания, отсутствие удара о стенку. Выполнение по 1 попытке каждого элемента	3 ошибки	2 ошибки	1 ошибка
6	Упражнение на суше: наклон вперед из положения стоя	Гибкость позвоночника и подвижность плечевых суставов	0 см	+4 см	+8 см
Продвинутый уровень					
1	Плавание кролем на груди, 100 м	Экономичность и стабильность техники при нарастающем утомлении	3 ошибки	2 ошибки	1 ошибка
2	Плавание кролем на спине, 100 м	Положение тела, непрерывность гребка, ориентировка по флажкам	3 ошибки	2 ошибки	1 ошибка
3	Плавание брассом, 100 м	Согласование гребка, удара ногами и дыхания, длина шага	3 ошибки	2 ошибки	1 ошибка
4	Плавание баттерфляем, 50 м	Двухударная координация, работа туловища, вдох без подъема головы	3 ошибки	2 ошибки	1 ошибка
5	Комплексное плавание, 100 м	Соблюдение последовательности способов, техника переходов и поворотов	3 ошибки	2 ошибки	1 ошибка
5	Ныряние в длину, 25 м	Контроль дыхания, техника выполнения, соблюдение правил безопасности	10 м	15 м	25 м

Обучающимся, имеющим медицинские ограничения, отдельные испытания могут быть заменены равнозначными по решению тренера-преподавателя с отметкой в протоколе; замена испытаний по соображениям безопасности является приоритетной.

Сведения о преподавательском составе (кадровая справка)

Ф.И.О. преподавателя	Квалификация по диплому о высшем или среднем профессиональном образовании	Дополнительная квалификация	Стаж работы	Наименование преподаваемой дисциплины
Козлов Александр Сергеевич	2002 г. Российская государственная академия физической культуры Бакалавр физической культуры Специалист по физической культуре	Основное место работы – штатный работник. Старший преподаватель	15	«Плавание»
Козырева Ирина Сергеевна	2002 г. Российская государственная академия физической культуры Бакалавр физической культуры Специалист по физической культуре	Основное место работы – штатный работник. Преподаватель	12	«Плавание»
Мочалова Людмила Владимировна	1996 г. Российская государственная академия физической культуры Бакалавр физической культуры	Основное место работы – штатный работник. Старший преподаватель.	17	«Плавание»
Мочалов Михаил Александрович	1998г. Российская государственная академия физической культуры Бакалавр физической культуры	Основное место работы – штатный работник. Инструктор по спорту	4	«Плавание»