ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВСЕРОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ВНЕШНЕЙ ТОРГОВЛИ»
МИНИСТЕРСТВА ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

«Утверждаю»
Проректор по дополнительному
профессиональному образованию
_____А.А. Никитенко
«25» декабря 2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Обучение плаванию для взрослых». 8 часов»

Обсуждена и рекомендована
к утверждению на заседании
кафедры физической культуры
протокол №5 от 19 декабря 2025 г.

Москва 2025

Разработчик: директор Спортивно-оздоровительного комплекса, доцент кафедры физической культуры

_____Варегина И.Е.

Руководитель структурного подразделения: заведующий кафедрой физической культуры

_____Шувалов А.М.

Содержание

1. Общая характеристика программы 4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы..... 4
1.2. Актуальность программы.....4
1.3. Цель и задачи программы.....4
1.4. Нормативная правовая база..... 4
1.5. Планируемые результаты обучения программы..... 5
1.6. Категория обучающихся/слушателей..... 5
1.7. Форма обучения и сроки освоения программы.....5
1.8. Период обучения и режим занятий.....6
2. Содержание программы.....6
2.1. Планируемый календарный учебный график.....6
2.2. Учебный план.....6
2.3. Содержание учебного плана.....7
3. Организационно-педагогические условия 10
3.1. Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....10
3.2. Материально-технические условия реализации программы.....11
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы.....11

Приложение 1

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа направлена на вовлечение лиц старше 18 лет в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни.

1.2 Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии плавания решают комплекс основных задач физического воспитания: создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся; формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения в водной среде и при занятиях физической культурой и спортом в целом; обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма; являются действенным средством подготовки обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.3. Цель и задачи программы

Цель:

Создание условия для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники плавания, формирования навыков безопасного поведения на воде.

Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни, укрепление здоровья;
- популяризировать плавание как вид спорта и активный отдых;
- формировать устойчивый интерес к занятиям плаванием;
- обучать технике разных способов плавания;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- формировать навыки безопасного поведения на воде.

1.4. Нормативная правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Обучение плаванию для взрослых». 15 часов» разрабатывалась на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
- Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ-127).
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 об утверждении Санитарных правил 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 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 г. № 09-3241 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разно уровневые программы).
- Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийская Академия Внешней Торговли Министерства Экономического развития Российской Федерации».

1.5. Планируемые результаты обучения программы

В результате обучения обучающиеся должны знать:

- о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;
- стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин);
- использование основных средств и методов обучения технике способов плавания. должны уметь:
- владеть правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне;
- выполнять комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования;
- демонстрировать технику проплывания отрезков различными стилями плавания, выполнять старты и повороты;
- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании;
- проплывать дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации.

1.6. Категория обучающихся/слушателей

Программа ориентирована на лиц 18 лет и старше, имеющих начальный уровень подготовки по плаванию. Основным критерием для формирования групп является начальная подготовленность обучающегося.

Допуском для занятий является действительная на момент заключения договора медицинская справка от врача с указанием группы здоровья, анализами и отсутствием противопоказаний для занятий оздоровительным плаванием.

1.7. Форма обучения и сроки освоения программы

Форма обучения очная.

Трудоемкость программы 8 академических часов,

Срок освоения программы 2 месяца.

1.8. Период обучения и режим занятий

Период обучения по программе 1/2 месяца с момента заключения договора на обучение.

Занятия проводятся в плавательном бассейне Спортивно-оздоровительного комплекса ВАВТ, расположенного по адресу: ул. Пудовкина, дом 4А, корпус 1. Наполняемость группы от 8 до 12 человек.

Режим занятий: одно/два занятия в неделю (длительность одного занятия 45 минут), по утвержденному расписанию.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Планируемый календарный учебный график

(1 занятие в неделю)

Таблица 1

1 месяц	2 месяц
УЗ	УЗ

УЗ - учебные занятия, ИЗ- итоговое занятие

(2 занятия в неделю)

Таблица 2

1 месяц
УЗ

2.2. Учебный план

Таблица 2

№	Наименование темы	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.				С применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, час.				Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
			Всего	В том числе			Всего	В том числе					
				Лекции / в интерактивной форме[6]	Лабораторные занятия (практикум) /в интерактивной форме	Практические занятия		Лекции/ в интерактивной форме[6]	Лабораторные занятия (практикум) /в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме			
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*
1.	Вводное занятие. Обучение технике плавания способом кроль на груди,	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-	1	-
3.	Обучение технике плавания способом кроль на спине, технике стартов и поворотов.	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-	1	-
	Итого:	8	8	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-

2.3. Содержание учебного плана

Тема № 1. Обучение плаванию способом кроль на груди.

Техника безопасности, Правила техники безопасности и правила поведения в бассейне, в душевых и раздевалках, в здании Спорткомплекса. Правила использования спортивного инвентаря, беседа о предотвращении травматизма на занятиях. Особенности поведения в бассейне, оборудование бассейна, разделительные дорожки, стартовые тумбы, инвентарь для занятий плаванием.

Врачебный контроль. Наблюдение за состоянием здоровья во время нахождения на занятиях. Роль физической культуры и спорта (укрепление здоровья и физического развития, оздоровление, проведение досуга.

Личная гигиена и закаливание организма: методы и средства закаливания. Личная гигиена. Понятие о соблюдении личной гигиены. Требования к хранению и использованию личных вещей, и инвентаря, предназначенных для занятий плаванием.

Общая физическая и плавательная подготовка. Обучение упражнениям, развивающим силу, быстроту, координацию, ловкость, гибкость, выносливость. Упражнения на исправление допущенных ошибок при изучении стилей плавания и гребковых движений в воде.

Специальная физическая и плавательная подготовка. Ориентирование в воде, упражнения на задержку дыхания, плавание под водой и в различных комбинациях. Плавание со вспомогательными средствами.

Техническая подготовка.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д. Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д.(вдох выполняется под каждую руку). Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное

завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки. Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Итоговое оценочное занятие. Проводится в виде контрольных упражнений для оценки усвоения материала

№	Упражнение
1.	50, 25 м кроль на груди без учета времени

План занятий по теме № 1.

- Занятие 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Медицинский контроль. Правила посещения СОК. Проверка плавательной подготовленности.
- Занятие 2. Комплекс ОРУ. Упражнения на согласование движений в плавании кролем на груди в полной координации движений, улучшение координации движений. Дистанционное плавание.
- Занятие 3. Комплекс ОРУ. Комплекс ОРУ. Совершенствование техники плавания шестиударным кролем на груди. Комбинированные упражнения. Развитие координационных способностей. Развитие общей выносливости.
- Занятие 4. Итоговое оценочное занятие. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Контрольные упражнения для оценки усвоения материала.

Тема № 2. Обучение плаванию способом кроль на спине, стартов и поворотов.

Общая физическая и плавательная подготовка. Обучение упражнениям, развивающим силу, быстроту, координацию, ловкость, гибкость, выносливость. Упражнения на исправление допущенных ошибок при совершенствовании стилей плавания и гребковых движений в воде. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами

(резина, ласты). Дыхательные упражнения. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья, для мышц плеча. Упражнения для быстроты и ловкости. Упражнения для развития выносливости

Специальная физическая и плавательная подготовка. Ориентирование в воде, упражнения на задержку дыхания, плавание под водой и над водой, в различных комбинациях. Плавание со вспомогательными средствами. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития координации. Имитационные упражнения.

Техническая подготовка

Кроль на спине. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений. Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Плавание с помощью движений одними руками (с

поплавком между ног и без него). Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнуто выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем). Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук настает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется. Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Старты и повороты. Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10 м со старта под команду на время. Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону. Выполнение скольжения после поворота на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 15 м, включающего в себя поворот.

Итоговое оценочное занятие. Проводится, чтобы выявить уровень освоения программы обучающимися. Проводится в виде контрольных упражнений для оценки усвоения материала.

№	Упражнение (базовый уровень)
1.	50, 25 метров кроль на спине без учета времени

План занятий по теме № 2.

- Занятие 1. Комплекс ОРУ. Упражнения на согласование движений в плавании кролем на спине в полной координации движений, улучшение координации движений. Совершенствование техники плавания кролем на спине. Развитие общей выносливости.
- Занятие 2. Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания кролем на спине: дистанционное плавание, исправление ошибок в технике плавания. Развитие общей выносливости. Обучение прыжкам в воду.
- Занятие 3. Комплекс ОРУ. Обучение плаванию кролем на спине с разными циклами дыхания. Дистанционное плавание кролем на спине с открытым поворотом. Развитие выносливости.
- Занятие 4. Итоговое оценочное занятие. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Контрольные упражнения для оценки усвоения материала.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 3

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации по диплому	Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Хорьков Вадим Владимирович	**1990 г.** – Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры. **Специальность** – физическая культура и спорт **Квалификация** – Преподаватель физической культуры, тренер по плаванию	Штатный Мастер спорта СССР по плаванию, доцент	34	8	8	плавание
Калинина Татьяна Николаевна	1988г. Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры. **Специальность** - физическая культура и спорт **Квалификация** - Преподаватель физической культуры, тренер по виду спорта.	Штатный., инструктор по спорту, старший преподаватель. Мастер спорта СССР. Заслуженный тренер России.	38	23	23	плавание
Башина Екатерина Алексеевна	2013г. Харьковская Государственная Академия физической культуры, **специальность** «Физическое воспитание», С присвоением **квалификации** специалиста по физическому воспитанию и спорту, преподавателя высших учебных заведений.	Штатный, старший преподаватель, мастер спорта России	22	22	22	плавание
Климова Александра Эдуардовна	2025 г. ФГБОУ ВО «Всероссийская академия внешней торговли» **Специальность:** юриспруденция Курсы переподготовки: Московская академия профессиональных компетенций "Педкампус" Программа: Теория и методика тренировочного процесса в образовательных организациях	Штатный., инструктор по спорту, преподаватель	2	2	2	плавание

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации по диплому	Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
	Квалификация - тренер-преподаватель					
Сундетова Улжан Шапхатовна	1997 г. "Российская Государственная академия физической культуры" **Специальность:** " Физическая культура" Специализация: " Теория и методика преподавания плавания" 2001 г. " Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта" **Квалификация:** Преподаватель физической культуры, тренер по плаванию	Штатный Мастер спорта СССР кандидат педагогических наук Учёное звание: доцент	28	28	28	плавание

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Бассейн Спортивно-оздоровительного комплекса ВАВТ – длина 25 метров, 4 дорожки, 4 стартовые тумбы, джакузи. **Оборудование:** система хронометража, трибуны для зрителей. подводные тренажеры, 3 инфракрасные кабины, ворота для водного поло, инвентарь для плавания и аквааэробики, робот-пылесос для очистки дна и стен. Расположен по адресу: ул. Пудовкина, дом 4А, корпус 1.

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Основные формы занятий:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия.
- тестирование и медицинский контроль.
- участие в соревнованиях

Основные методы занятий:

- игровой.
- соревновательный.
- круговой.
- повторный.
- равномерный.
- контрольный

Основные средства занятий:

- общеразвивающие упражнения.
- игровые упражнения.
- скоростно-силовые упражнения.
- упражнения на выносливость.

Структура занятия:

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. Выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает занимающихся к выполнению задач основной части урока.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части занятия необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение.

Основная литература:

1. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516564

2. Булгакова, Н. Ж. Игры на воде для обучения и развлечения: Методические рекомендации / Булгакова Н.Ж. - Москва: Спорт, 2016. - 70 с.:ISBN 978-5-906839-03-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/913.

Приложение № 1

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна для обучения спортивным способом плавания (кроль на груди, кроль на спине)

1. Исходное положение – стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела, затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения, и уметь держать туловище при плавании напряженным.

2. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, достать руками пол перед собой – 10 раз.

3. Исходное положение – стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.

4. Исходное положение – стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками назад. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.

5. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука впереди, другая, сзади у бедра. В этом положении, круговые, попеременные движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 минуты.

6. Исходное положение – сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Скрестное движение ногами. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра с небольшим размахом стоп – 20 раз.

7. Исходное положение – сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Попеременное движение ногами вверх-вниз. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра с небольшим размахом стоп – 20 раз.

8. Имитация движений изучаемого способа – 5 минут.