

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

«Утверждаю»

Проректор по учебной работе



Т.В. Анисимова


«  »                      2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Обучение плаванию для взрослых». 15 часов»

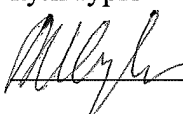
Обсуждена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
кафедры физической культуры  
протокол № 1 от 26 августа 2024 г.

Москва, 2024

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 .....	11
3.1. Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	11
3.2. Материально-технические условия реализации программы.....	12
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы.....	13

## 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 разноуровневые 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 15 академических часов,

Срок освоения программы 4 месяца.

### 1.8. Период обучения и режим занятий

Период обучения по программе с сентября по декабрь/с января по май

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

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

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Планируемый календарный учебный график

Таблица 1

1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц
УЗ	УЗ	УЗ ИЗ	УЗ ИЗ

УЗ - учебные занятия, ИЗ- итоговое занятие

### 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	
			В том числе			Всего	В том числе		Всего					
			Лекции / в интерактивной форме	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	Практические занятия		Лекции/ в интерактивной форме	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 и совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, техники стартов и поворотов.	8	8	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	1
2.	Обучение плаванию способами брасс, баттерфляй, скоростное плавание.	7	7	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	1
	Итого:	15	15	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	2

### 2.3. Содержание учебного плана

**Тема № 1.** Обучение плаванию способами кроль на груди, кроль на спине, технике стартов и поворотов.

**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 и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

**Повороты и старты.** Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине. Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

**Кроль на груди.** Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестигударным 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.

**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, подчеркнута 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.** Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10 м со старта под команду на время. Стар при смене этапов в эстафетном плавании. Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 15 м, включающего в себя поворот.

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



№	Упражнение (базовый уровень)
1.	50, 25 м кроль на груди без учета времени
2.	50, 25 м кроль на спине 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. Совершенствование техники плавания кроль на спине. Развитие общей выносливости.
- Занятие 3. Комплекс ОРУ. Комплекс ОРУ. Совершенствование техники плавания шестиударным кролем на груди. Комбинированные упражнения. Развитие координационных способностей. Дистанционное плавание кролем на спине. Развитие общей выносливости.
- Занятие 4. Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания кроль на груди с различными циклами работы ног: двух-, четырёх-, шестиударный кроль на груди. Улучшение общей координации движений.
- Занятие 5. Комплекс ОРУ. Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания кролем на груди: дистанционное плавание, исправление ошибок в технике плавания. Закрепление умения поворота маятника. Развитие общей выносливости.
- Занятие 6. Обучение технике плавания кролем на спине: дистанционное плавание, исправление ошибок в технике плавания. Развитие общей выносливости. Обучение прыжкам в воду.
- Занятие 7. Обучение плаванию, кроль на груди, кроль на спине с разными циклами дыхания. Дистанционное плавание кролем на груди, кролем на спине с поворотом маятник. Развитие выносливости. Обучение прыжкам в воду.
- Занятие 8. Итоговое оценочное занятие. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Контрольные упражнения для оценки усвоения материала.

### Тема № 2. Обучение плаванию способами брасс, баттерфляй, скоростное плавание.

**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

**Баттерфляй.** Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной

траектории со сгибанием рук в локтевых суставах). Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед. Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются) Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

**Брасс.** Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылкой мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплачком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды) Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер). Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведение рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

**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 брасс без учета времени
2.	50, 25 метров баттерфляй без учета времени

#### План занятий по теме № 2.

- Занятие 1. Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания брассом (движения рук, ног).  
Улучшение общей координации движений. Игра в водное поло.

- Занятие 2. Комплекс ОРУ. Обучение согласованию движений в плавании брассом. Улучшение общей координации движений. Свободное плавание.
- Занятие 3. Комплекс ОРУ. Плавание брассом в согласовании работы рук, ног, и дыхания. Улучшение общей координации движений. Эстафеты.
- Занятие 4. Обучение технике плавания баттерфляй (движение рук, ног). Улучшение общей координации движений. Игра в водное поло.
- Занятие 5. Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания баттерфляй по элементам, связок техники плавания баттерфляй. Подводящие упражнения на согласование движений и дыхания в плавании баттерфляй. Свободное плавание.
- Занятие 6. Комплекс ОРУ. Обучение технике скоростного плавания кролем на груди. Развитие скоростно-силовых качеств. Повышение функциональных возможностей. Эстафеты.
- Занятие 7. Комплекс ОРУ. Обучение технике скоростного плавания брассом. Повышение функциональных возможностей. Свободное плавание.
- Занятие 8. 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	
Варегина Ирина Евгеньевна	1986г. Московский Институт Радиотехники Электроники и Автоматики. Инженер-конструктор-технолог ЭВА. Курсы переподготовки: 2011 г. Российский Государственный Социальный Университет Преподавание и организация учебно-тренировочного процесса в спортивных и образовательных организациях	Штатный, доцент Мастер спорта России по водному поло.	39	32	32	Плавание, фитнес
Хорьков Вадим Владимирович	1990 г. – Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры. <b>Специальность</b> - физическая культура и спорт <b>Квалификация</b> - Преподаватель физической культуры, тренер по плаванию	Штатный, доцент Мастер спорта СССР по плаванию	34	8	8	Плавание

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"	Штатный Мастер спорта по плаванию кандидат педагогических наук Учёное звание: доцент	26	26	26	Плавание
Калинина Татьяна Николаевна	1988г. Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры. <i>Специальность</i> - физическая культура и спорт <i>Квалификация</i> - Преподаватель физической культуры, тренер по виду спорта.	Штатный, , инструктор по физической культуре, старший преподаватель. Мастер спорта СССР по плаванию. Заслуженный тренер России по плаванию.	36	21	21	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 по синхронному плаванию.	20	20	20	Плавание. Синхронное плавание
Обувалов Игорь Викторович	1986 г. – Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры. <i>Специальность</i> – физическая культура и спорт <i>Квалификация</i> – Преподаватель физической культуры и спорта	Штатный, инструктор по физической культуре, старший преподаватель.	8	8	8	Плавание
Козлов Александр Сергеевич	2002 г. Российская государственная академия физической культуры Специалист по физической культуре	Совместитель, инструктор по физической культуре. Тренер-преподаватель высшей категории.	16	16	16	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>.

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

1. Исходное положение – стоя, руки вверх, 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.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна для обучения спортивным способам плавания (брасс, баттерфляй)**

1. Исходное положение – стоя, руки вверх, 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, стопы развернуты в стороны. Медленно присесть, сохраняя прямое положение туловища и, разводя колени в стороны; вернуться в исходное положение.
4. Исходное положение - стоя, руки подняты вверх. Круговые движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.
5. Исходное положение - стоя, руки подняты вверх. Круговые движения руками назад. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.
6. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руки впереди. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 минуты.
7. Согласование движений руками с дыханием изучаемым способом. Вдох выполняется вначале гребка руками, все остальное время продолжается выдох.
8. Имитация движений изучаемого способа.

