



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Казанский национальный исследовательский технологический университет»
(ФГБОУ ВО «КНИТУ»)
ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор, председатель учебно-методической комиссии
ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ»

Ю.Н.Зиятдинова

3 июля 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

«Основы обучения плавания 1 часть» (36 акад. часа)

Программа утверждена на заседании учебно-методической комиссии
ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ»

(протокол от 13 07 20 26 № 7)

Секретарь учебно-методической комиссии
ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ»

У.А. Казакова

Казань, 20 26

Цели обучения:

Привлечение к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий по плаванию.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным навыкам плавания;
- обучение основам техники плавания с развитие двигательных и координационных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.
- обучение основам техники плавания способами кроль на груди, на спине. Обучение техники стартов и поворотов.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники в плавании. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Программа направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся.

Планируемые
результаты обучения:

В результате обучения по программе, учащиеся должны **знать:**

1. основные понятия начальной подготовки;
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
3. историю развития плавания;
4. правила соревнований;

уметь:

1. соблюдать технику безопасности;
2. владеть основами гигиены;
3. соблюдать режим дня;
4. владеть этапами начальной подготовки техники и тактики предусмотренной программой

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности, обучение начальной подготовке в плавании.

Способы определения
результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам нормативов по ОФП и СФП.

Соответствие
квалификационным
требованиям
Категория слушателей
Период обучения
Форма обучения

программа составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
физические лица старше 17 лет
36 акад. часа, с 18.09.2026 по 25.12.2026
очная

Календарный учебный график

Образовательный процесс по программе может осуществляться в течение всего учебного года. Занятия проводятся по мере комплектования групп.

Таблица 1. Календарный учебный график

Форма обучения	Общая продолжительность программы
Очная	С 18 сентября по 25 декабря 2026

Учебный план

Таблица 2. Форма учебного плана программы, реализуемой в полном объеме с использованием аудиторных занятий

№ п/ п	Наименование дисциплины	ОТ час.	Аудиторны е занятия, часы		СРС с ДОТ , час	СРС без ДОТ , час	Форма контроля
			Лк.	ПЗ			
1	Тема 1 Техника безопасности. Правила поведения в бассейне.	2	1	1			Посещаемос ть занятий
2	Тема 2 История плавания Меры безопасности в бассейне. Основы общей и специальной физической подготовки (ОФП, СФП)	2	1	1			Посещаемос ть занятий
3	Тема 3. Личная гигиена пловца. ОФП, СФП	2	1	1			Посещаемос ть занятий,
4	Тема 4. Плавание - как важное средство закаливания. ОФП, СФП	2		2			Посещаемос ть занятий
5	Тема 5 Подготовительные упражнения для освоения с водой. ОФП, СФП	2		2			Посещаемос ть занятий
6	Тема 6 Упражнения, знакомящие с плотностью сопротивлением воды ОФП, СФП	2		2			Посещаемос ть занятий
7	Тема 7 Погружение в воду с головой и открывание глаз. ОФП, СФП	2		2			Посещаемос ть занятий
8	Тема 8 Всплывание и лежание на поверхности воды. ОФП, СФП	2		2			Посещаемос ть занятий

9	Тема 9. Освоение дыхания в воде. ОФП, СФП	2		2			Посещаемость занятий
10	Тема 10 Скольжение. ОФП, СФП	2		2			Посещаемость занятий
11	Тема 1 Учебные прыжки и соскоки в воду. ОФП, СФП	2		2			Посещаемость занятий, Контрольные нормативы
12	Тема12 Техника плавания кроль на груди. ОФП, СФП	2		2			Посещаемость занятий
13	Тема13 Упражнения в воде. ОФП, СФП	2		2			Посещаемость занятий
14	Тема 14 Кроль на спине. ОФП, СФП	2		2			Посещаемость занятий
15	Тема 15 Техника стартов и поворотов кролем на груди. ОФП, СФП	2		2			Посещаемость занятий
16	Тема 16 Техника стартов и поворотов кролем на спине. ОФП, СФП	2		2			Посещаемость занятий
17	Тема.17 Зачёт ОФП, СФП	2		2			Посещаемость занятий. Контроль
18	Тема.18 Турнир «Сила воды!»	2		2			Посещаемость занятий. Контроль
Практики (стажировки) (если предусмотрено)							
Итого		36	3	33			

Содержание учебных дисциплин (модулей)

Таблица 3. Форма содержания учебных дисциплин.

№ п/п	Наименование тем	Содержание обучения по темам, наименование и тематика лабораторных (практических и/или семинарских) занятий, самостоятельной работы слушателя и используемых образовательных технологий
1	Тема 1.	1. Техника безопасности, правила поведения в бассейне во время занятий. 2. Первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне.
2	Тема 2.	1. История плавания 2. Передвижение в бассейне шагом. 3. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. 4. ОФП, СФП: - ходьба и бег с высоким подниманием колен; - «Стрела»; - движение ногами кролем, сидя на бортике;

		- упражнения на дыхание.
3	Тема 3.	1. Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. 2. Гигиенические требования к пловцам в бассейне. 3. ОФП, СФП: - ходьба и бег с высоким подниманием колен; - имитация гребковых движений руками при плавании кролем на спине, кролем на груди; - упражнения на дыхание.
4	Тема 4.	1. Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. 2. Совершенствование иммунной системы человека важный фактор предупреждения простудных заболеваний. 3. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно - сосудистой, дыхательной и др. систем организма. 4. ОФП, СФП: - круговые движения вперед, назад (имитация); - выпрыгивания вверх, с переходом в ускорение, легкий бег и ходьбу; - упражнения на дыхание.
5	Тема 5.	1. Разминка, ОФП, СФП 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой: - передвижение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед; - передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений; 3. Работа ног кролем сидя на полу, то же – лёжа на животе. 4. Упражнения на дыхание.
6	Тема 6.	1. Разминка ОФП, СФП; 2. Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды: - передвижение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед; - передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений; 3. Игровые упражнения: "Веселые дельфины", "Переправа", "Кто быстрее", "Рыбы и сеть", "Караси и карпы", "Байдарки"; 4. Упражнения на дыхание.
7	Тема 7.	1. Разминка ОФП, СФП; 2. Погружение в воду с головой и открывание глаз: - "Умывание"; - погружение головы в воду; - открывание глаз в воде. 3. Игровые упражнения: "Веселые брызги", "Сядь на дно", "Хоровод", "Поезд идет в тоннель", "Охотники и утки", "Смотри в глаза друг другу", "Искатели жемчуга", "Сосчитай пальцы на руке". 4. Дыхательные упражнения.
8	Тема 8.	1. Разминка, ОФП, СФП; 2. Всплывание и лежание на поверхности воды: - «Поплавок», «Медуза», «Звезда», «Стрела на спине»; 3. Игровые упражнения: "Поплавок" (кто дальше), "Пятнашки с поплавком", "Чья стрела лучше". 4. Дыхательные упражнения.
9	Тема 9.	1. Разминка, ОФП, СФП; 2. Освоение дыхания в воде: - «Умывание с выдохом»;

		- погружение в воду с выдохом; - вдох и выдох с поворотом головы в воду; 3. Игровые упражнения: "У кого вода закипит сильнее", "Поезд идет в тоннель", "Насос". 4. Дыхательные упражнения.
	Тема 10.	1. Разминка, ОФП, СФП; 2. Скольжения: - скольжения на груди и на спине с различным положением рук; - скольжение на груди, с различным и.п. рук, с выдохом в воду; - скольжение на спине с доской; - скольжение на груди с элементарными гребками руками; - скольжение на спине с элементарными гребками руками. 3. Игры: "Буксир", "Скользкие стрелы", "Кто лучше", "Кто дальше", "Кто быстрее".
11	Тема 11.	1. Разминка, ОФП, СФП; 2. Учебные прыжки и соскоки в воду: - прыжки с бортика из положения сидя на бортике; - прыжки с бортика из и.п. упор присев; - соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду; - шагом вперед, прыжок в воду ногами вниз "солдатином"; - И.п.- упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением в положении "Стрела"; - И.п.- о.с, руки вытянуты вверх, за голову. Спад в воду и скольжение на груди, в положении "Стрела"; - стартовый прыжок в воду с бортика бассейна 3. Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками; 4. Движения ногами кролем в положении лежа на спине, руки за головой прямые.
12	Тема 12	1. Разминка, ОФП, СФП; 2. Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания; 3. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания; 4. Плавание при помощи ногами кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону); 5. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. 6. Упр.4, но без доски.
13	Тема 13	1. Разминка, ОФП, СФП; 2. Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении; 3. Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния 4. Игры в воде.
14	Тема 14	1. Разминка, ОФП, СФП; 2. Плавание с доской на спине - ноги кролем; 3. Плавание на спине - ноги кролем, с различным и.п. рук; 4. Плавание на спине - ноги кролем, поочередные гребки руками; 5. Плавание на спине с полной координацией движений, постепенно

		увеличивая дистанцию.
15	Тема 15	1. Разминка, ОФП, СФП; 2. Кроль на груди. Старт.; 3. Поворот кроль на груди «Маятник»; 4. Игровые упражнения в воде.
16	Тема 16	1. Разминка, ОФП, СФП; 2 Кроль на спине. Старт. 3. Кроль на спине. Поворот.
17	Тема 17	Зачёт: ОФП, СФП.
18	Тема 18	Турнир «Сила воды!»
Используемые образовательные технологии		Интерактивная форма с использованием мультимедийного обеспечения. Электронные презентации. Другое.
Самостоятельная работа слушателя		Освоение теоретического материала.

Требования к промежуточной и итоговой аттестации.

Итоговая аттестация производится в форме зачета.

Лицам, успешно освоившим и прошедшим итоговую аттестацию, выдается сертификат.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические обеспечение:

Итоговая аттестация производится в формате зачета.

Лекционные и практические занятия проводятся в спортивном зале, оснащённом всем необходимым спортивным инвентарем.

Места проведения практических занятий: Бассейн «Ак Буре» (г. Казань, ул. Рашида Вагапова, д. 17а).

Учебно-методическое обеспечение:

1. Основная литература

1. Агеева, В.У. Организация физической культуры и спорта: учебное пособие / ред.-сост. В. У. Агеева. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 136 с.
2. Безотечество, К.И. Плавание: учебно-методическое пособие по плаванию для студентов ФФК / К. И. Безотечество. -Томск: изд-во ТГПУ, 2004. – 245 с.
3. Булгакова, Н.Ж. Водные виды спорта: учебник для вузов / ред.- сост. Н. Ж. Булгакова. – Москва: Физкультура и спорт, 2007. – 320 с.
4. Булгаков, А.М. Простейшие плавательные бассейны / А. М. Булгаков, В. И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 254 с.
5. Макаренко, Л.П. Юный пловец / Л. П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1983. - 364 с.
6. Булгакова, Н.Ж. Плавание: учебник для вузов / ред.-сост. Н. Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 398 с.
7. Литвинов, А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта : плавание / А. А. Литвинов. - Изд.: Академия, 2014. – 272 с.
8. Мельникова, О.А. Плавание /О.А. Мельникова. – Учебное пособие. – Омск: ОмГТУ. – 2009. – 80 с.
9. Никитский, Б.Н. Плавание /Б.Н. Никитский. – Учебник для вузов. – М.: «Просвещение». – 1981. – 304 с.

Кадровые условия:

Руководитель ДОП от образовательной организации назначается из числа профессорско-преподавательского состава (докторов и кандидатов наук) кафедры «Физического воспитания и спорта».

Образовательный процесс по дисциплинам (модулям) обеспечивается кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю дисциплины (модуля), и систематически занимающимися профессиональной деятельностью по профилю дисциплины.

Условия функционирования электронной информационно-образовательной среды:

При изучении дисциплины «Основы плавания» использовали электронные источники информации:

1. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
2. <http://www.iasl.org/> - Международная ассоциация спортивной информации.
3. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта.
4. <http://mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ.
5. <http://swim-rt.ru> (сайт Федерации плавания Республики Татарстан).
6. <http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России).
7. <https://russwimming.ru/> (сайт Федерации плавания России).

Руководитель программы:

И.О. заведующего кафедрой
Физического воспитания и спорта,
к.п.н., доцент, мастер спорта России



Р.Р.Хайруллин

Разработчик программы:

к.п.н., доцент кафедры
Физического воспитания и спорта,
мастер спорта России по плаванию



И.Г. Битшева