



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

Центр довузовской подготовки

УТВЕРЖДЕНО:

Программа одобрена Ученым советом МГТУ

Протокол № 19 « 24 » июня 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Обучение плаванию»

Наименование программы

Разработана центром довузовской подготовки

Возраст учащихся: 13-14 лет

Срок реализации: 20 час.

Магнитогорск – 2026

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	дополнительные общеобразовательные дисциплины / перечень входящих дисциплин	Кол-во уч.нед.	Ко-во час/нед	Всего часов	Из них:				Распределение общего количества аудиторных часов по модулям			
					аудиторных	теоретические	практические	самостоятельная работа	1 модуль	2 модуль	3 модуль	4 модуль
1	Обучение плаванию	18	1	20	18	-	18	2	-	-	-	-

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная направленность.

Программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Обучение плаванию» для летних оздоровительных лагерей первичным навыкам плавания», разработанной общественной организацией «Всероссийская федерация плавания» и ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» (письмо Министерства просвещения РФ от 22.10.2021 № 06-1526 «О направлении программы по обучению детей плаванию») по запросу администрации МАОУ «Магнитогорская школа-интернат с углубленным изучением предметов для перспективных детей». Адаптирована к реализации на базе плавательного бассейна ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова».

Актуальность программы

Плавание – универсальное средство физической культуры, которое способствует гармоничному развитию и укреплению здоровья, улучшению показателей всех физиологических процессов и повышению иммунитета, является профилактикой возникновения и развития ряда заболеваний и способом коррекции функциональных отклонений в развитии – таких, как сутулость, искривление позвоночника и др.

Отличительные особенности программы

Обучение плаванию детей школьного возраста представляет собой определённый комплекс упражнений, выполняемый в определённой последовательности, чтобы развить навыки плавания и способствовать развитию моторики.

Единообразие и эффективность обучения базовым навыкам плавания может быть обеспечена исключительно личностно-ориентированным подходом и методикой обучения, позволяющей научить детей не бояться водного пространства, держаться на воде без вспомогательных средств.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 13-14 лет, не имеющих спортивной деятельности (плавание в бассейне или на открытой воде). Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний. Группы формируются с учетом возрастных психофизических особенностей, обучающихся и их физической подготовленности (умеющих,

неумеющих, плавающих «по-своему»). Наполняемость группы: от 8 до 12 человек на одного тренера-преподавателя по плаванию (СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», действующие до 2027 года) с учетом площади зеркала воды (не менее 6-8 м³ на человека), установленной 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» (утверждены Постановлением Главного санитарного врача РФ от 24.12.2020 № 44).

Цель

Основная цель программы – физическое развитие, оздоровление и укрепление детского организма посредством обучения базовым элементам плавания.

Задачи

Обучающие:

обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;
сформировать первичные базовые умения плавания, знания о стилях плавания;
сформировать представления о гигиене спорта и простейших приемах закаливания.

Развивающие:

способствовать развитию общих и специальных физических качеств;
способствовать укреплению физиологических систем организма – сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной;
укреплять иммунитет организма к простудным заболеваниям.

Воспитательные:

воспитать культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности плаванием;
способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащийся должен:

знать: правила поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах; базовые навыки плавания; принципы гигиены спорта и простейшие приемы закаливания;
уметь: выполнять упражнения с помощью поддерживающих средств; демонстрировать умение плавать; применять на практике навыки плавания; за время обучения сформируют: интерес к занятиям физической культурой и спортом; культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи.

Формы аттестации/контроля

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольно-тестового занятия 1 раз за период освоения программы. Текущий контроль знаний осуществляется по итогам освоения каждой темы в форме педагогического наблюдения.

Система оценки предполагает недифференцированный подход (определение уровня по принципу зачет/не зачет).

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Форма обучения – очная.

Форма организации учебного процесса – групповая.

Режим занятий – 1 раз в неделю.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Наименование группы	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Количество часов в неделю	Всего часов
---------------------	----------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------------	-------------

Плав-ГГ-Х	по набору группы	18	1	18
-----------	------------------	----	---	----