

Методические рекомендации для общеобразовательных организаций по учёту 36-часовой программы обучения плаванию при разработке рабочих программ по предмету (курсу) «Физическая культура» разработаны и рекомендованы экспертно-методическим советом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» (протокол заседания ЭМС № 5 от 16.07.2020) с целью совершенствования системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации и использования в образовательном процессе.

Методические рекомендации разработаны для учителей физической культуры и руководителей общеобразовательных организаций.



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФГБУ «Федеральный центр
организационно-методического обеспечения
физического воспитания»



 / Н.С. Федченко
2020 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
для общеобразовательных организаций
по учёту 36-часовой программы обучения плаванию
при разработке рабочих программ по предмету (курсу)
«Физическая культура»

2020 год

Содержание

1.	Общие положения	4
2.	Рекомендации по организации плавания для администрации общеобразовательной организации	8
3.	Рекомендации по организации плавания для учителя физической культуры	11
4.	Общие рекомендации по организации плавания	12
5.	Сетевая форма реализации образовательных программ	13

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (далее – Указ) устанавливает цели: вхождение Российской Федерации в число 10 ведущих стран мира по качеству образования, воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций.

На основании статей 12 и 28 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 237-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) организации, осуществляющие образовательную деятельность по имеющим государственную аккредитацию образовательным программам, самостоятельно разрабатывают образовательные программы в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами (далее – ФГОС) и с учётом соответствующих примерных основных образовательных программ.

Обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в перечень обязательных предметов учебных планов для общеобразовательных организаций Российской Федерации и направлен на формирование разносторонней и гармонично развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного

сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Его содержание определяется ФГОС, примерными учебными программами.

Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования. Включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе плавания.

В целях модернизации содержания учебного предмета протоколом Коллегии Минпросвещения России от 24 декабря 2018 года №ПК-1вн утверждена Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, которая обеспечит обновление содержания и преподавания предмета, усилит взаимосвязь физической культуры с программами оздоровления, воспитания и социализации, в том числе посредством плавания.

Плавание является одним из универсальных и доступных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека.

Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.

Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная

емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Владение различными способами плавания обеспечивает обучающимся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематические занятия плаванием содействуют развитию личностных качеств обучающихся: нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

В настоящее время плавание – это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» по учёту 36-часовой программы обучения плаванию для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, разработана в целях реализации Межведомственной программы «Плавание для всех» и предполагает, что по ее окончании обучающийся сможет уверенно

проплыть 25 метров выбранным способом (кролем на груди, кролем на спине, брассом), освоит технику безопасности и умение применять знания в процессе нахождения как в бассейне для плавания, так и в открытых водоёмах.

Прохождение полного 36-ти часового курса позволяет обучающимся в дальнейшем продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным программам по плаванию и целенаправленно заниматься спортивным плаванием.

Содержание Модуля «Плавание» расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, в части планирования учебного материала по теоретической подготовке обучающихся для раздела «Знания о физической культуре» на основе плавания, и способствует формированию новых компетенций средствами плавания, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности, оздоровления и безопасности в повседневной жизни.

Предлагаемый Модуль «Плавание» можно успешно интегрировать со следующими разделами (модулями) программы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Интеграция Модуля поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, а также подготовке и проведению соревновательных мероприятий.

Учитель физической культуры имеет возможность вариативно использовать учебный материал по плаванию в урочной и внеурочной деятельности с выбором различных технических элементов плавания с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью).

Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» (далее – Президентские состязания, Президентские спортивные игры) являются основой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания подрастающего поколения и направлены на совершенствование физической подготовки школьников, их массовое вовлечение в занятия физической культурой и спортом, а также формирование здорового образа жизни. В программы данных мероприятий входят соревнования по плаванию, включающие личные соревнования на дистанции 50 метров и эстафету 4х50 м вольным стилем. Ежегодно в школьном этапе Президентских состязаний принимают участие около 11,1 млн обучающихся, а в Президентских спортивных играх – 6,2 млн обучающихся.

II. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Образовательная организация, прежде чем планировать занятия по плаванию, определяет условия организации обучения плаванию с учётом выбора плавательной базы, форм организации занятий (урочная, внеурочная), уровня профессиональной компетентности преподавательского состава, создания безопасных условий как для образовательного процесса, так и для доставки обучающихся к месту проведения занятий.

При выборе бассейна следует обратить внимание на его месторасположение. Доступность бассейна «шаговая» или с использованием транспорта должна составлять не более 10–15 минут ходьбы или езды в одну сторону. При этом следует определить транспортные расходы в зависимости от требуемого времени и периодов обучения, а также расходы на предоставление услуг плавательной базы, в случае отсутствия собственного бассейна.

При расположении образовательной организации вне «шаговой» доступности от бассейна, руководитель образовательной организации включает эти расходы в план финансово-хозяйственной деятельности на учебный год. Средства могут быть использованы и от приносящей доход деятельности образовательной организации.

В случае отсутствия собственной плавательной базы образовательная организация с бассейном, где будут проходить занятия по плаванию в рамках учебного предмета «Физическая культура», заключает договор, в котором необходимо определить обязательства, полномочия и формы взаимодействия сторон по вопросам совместной деятельности.

При заключении договора руководителю образовательной организации необходимо обсудить вопрос о предоставлении в расписании бассейна времени, смен и количества дорожек, как в стандартных, так и в малогабаритных ваннах, для реализации учебных программ по плаванию из расчёта 36 занятий на каждую группу обучающихся. Кроме того, оговаривается порядок организации занимающихся в вестибюле, раздевалках, душевых, полномочия в обеспечении порядка со стороны администраций образовательной организации и бассейна, а также лиц, сопровождающих учебный класс.

При необходимости доставки обучающихся к месту проведения занятий и обратно в образовательной организации администрация готовит приказ на выезд, который должен содержать:

1. Вид мероприятия, место и сроки.
2. Список обучающихся.
3. Назначение руководителя и заместителя руководителя группы.
4. Инструктаж (маршрут передвижения, правила поведения в транспорте).
5. Назначение лиц, ответственных за жизнь и здоровье участников.
6. Контроль.

В рамках договора следует учесть требования СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества», в котором предусматривается выделение 4 м² от общей площади зеркала воды на одного занимающегося в возрасте от 7 лет и необходимость второго специалиста на учебный класс.

Исходя из требований мер безопасности, число занимающихся на одного специалиста не должно превышать 10-12 человек. Таким образом, урок по плаванию с учебным классом 25-30 человек должен проводиться двумя специалистами на 2-х – 3-х дорожках 25-метрового бассейна.

При реализации учебных программ по плаванию разрешается привлекать специалиста бассейна, на базе которого проводятся занятия, в качестве второго преподавателя (педагога дополнительного образования, инструктора физической культуры и др.) с определением и закреплением их обязанностей, ответственности и условия финансирования его работы в совместном договоре.

В день, когда проводятся занятия по плаванию, рекомендуется планировать учебные предметы гуманитарного типа. Не допускается проведение занятий по плаванию в течение 45-60 минут после приёма пищи, натошак и после физической нагрузки. После посещения бассейна не рекомендуется проведение занятий в спортивных секциях и любая другая деятельность, связанной с повышенной физической и умственной нагрузкой.

При планировании занятий по плаванию в рамках основного образования целесообразно использовать первые или последние уроки в школьном расписании. Необходимо предусмотреть занятость обучающихся, освобождённых от посещения данных занятий.

В начальных классах при формировании расписания допускается проведение сдвоенных уроков физической культуры (занятия на лыжах, занятия в бассейне) в соответствии с п.10.8 Санитарно-эпидемиологических

правили нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к режиму образовательной деятельности».

С целью создания условий для реализации в образовательной организации рабочей программы по плаванию учебного предмета «Физическая культура» руководителю образовательной организации необходимо целенаправленно обеспечить условия для повышения уровня профессиональной компетентности учителей физической культуры в вопросах обучения плаванию обучающихся (повышение уровня квалификации по направлению, участие в окружных городских организационно-методических мероприятиях и др.).

III. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Специалистом, ответственным за занятие по плаванию в рамках основного образования является учитель физической культуры. Он непосредственно отвечает за организацию и проведение занятий по плаванию в соответствии с требованиями учебных программ, методических материалов, организационно-методических рекомендаций по обучению плаванию в образовательных организациях.

Для обучения плаванию уровень квалификации учителя физической культуры должен соответствовать требованиям, определённым Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н.

Специалист, проводящий занятия по плаванию обязан:

- иметь план проведения занятия;
- проводить с обучающимися инструктаж о правилах поведения на занятиях;

- соблюдать требования СанПиН;
- контролировать соответствие требованиям, предъявляемым к содержанию плавательных ванн;
- проверять наличие и исправность спасательных средств;
- иметь информацию о состоянии здоровья каждого занимающегося;
- готовить места занятия в спортивном зале, бассейне с наличием в них необходимого спортивного инвентаря;
- осуществлять постоянный контроль за числом занимающихся;
- контролировать соблюдение порядка и правил безопасности занимающимися в раздевалках, душевых и в бассейне;
- исключать основные факторы и причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций.

IV. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПЛАВАНИЯ

В соответствии с Федеральным законом разработка и утверждение образовательных программ и учебных планов, рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) относится к компетенции образовательного учреждения. Содержание физического воспитания в конкретном учреждении образования определяется образовательной программой, разрабатываемой, принимаемой и реализуемой образовательным учреждением самостоятельно. Образовательное учреждение несёт ответственность за реализацию учебных программ, подготовленных в соответствии с ФГОС, качество образования своих выпускников, жизнь и здоровье обучающихся во время образовательного процесса по предмету «Физическая культура».

На основе вышеперечисленного составляется план реализации программы по обучению плаванию, который разрабатывается перед началом учебного года учителями физической культуры совместно с администрацией

образовательной организации для всех участников образовательного процесса, обсуждается педагогическим коллективом, согласовывается с медицинским персоналом и утверждается приказом руководителя образовательной организации.

Перед проведением занятий по плаванию необходимо провести родительские собрания, на которых следует довести до сведения родителей (законных представителей) информацию о значении плавания, как жизнесберегающего навыка, о целях и задачах, содержании программного материала по разделу «Плавание», условиях и требованиях к проведению занятий по плаванию.

Организация занятий по плаванию должна проводиться в соответствии Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 22 мая 2019 года) «Гигиенические требования к режиму образовательной деятельности» и Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Процесс обучения плаванию должен носить оздоровительный характер, быть взаимосвязан с совершенствованием технической, физической и других видов подготовки и направлен на всестороннее физическое развитие.

V. СЕТЕВАЯ ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

В соответствии с частью 1 статьи 13 и статьёй 15 Федерального закона определена сетевая форма реализации образовательных программ, целью

которой является повышение качества и доступности образования за счёт интеграции и использования ресурсов организаций-партнёров.

Согласно статье 15 Федерального закона под сетевой формой реализации образовательных программ понимается организация обучения с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность. В реализации образовательных программ с использованием сетевой формы наряду с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, также могут участвовать физкультурно-спортивные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения, предусмотренными соответствующей образовательной программой.

Образовательные организации при реализации программ в сетевой форме должны руководствоваться методическими рекомендациями, утверждёнными Минпросвещения России 28 июня 2019 г. № МР-81/02вн «Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме», а также письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 августа 2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях».

Федеральным проектом «Современная школа» национального проекта «Образование» предусмотрено, что к концу 2024 года не менее чем 70% общеобразовательных организаций будут реализовывать образовательные программы в сетевой форме в целях повышения эффективности использования инфраструктуры и кадрового потенциала системы образования и расширения возможностей детей в освоении программ общего образования.