

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Уфимский филиал

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО
на Ученом совете Уфимского филиала

Протокол № 11

от «27» 03 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Уфимского филиала

 Р.М. Сафуанов

«27» 03 2024 г.



ПРОГРАММА

дополнительная общеразвивающая

**«Формирование физкультурно – спортивных
компетенций для достижения
жизненных целей через подготовку к
тестированию ВФСК «Готов к труду и обороне»»**

Уфа 2024

1. Общая характеристика программы

1.1 Цель программы

Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы обучающийся должен **знать:**

- правила техники безопасности при проведении занятий в бассейне и спортивном зале, нормы поведения в коллективе и в обществе;
- влияние физических упражнений на организм человека.

Умение:

- держаться на воде, выполнять задания на занятиях;
- выполнять упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;
- выполнять погружения в воду с головой;
- скользить по воде;
- выполнять учебные прыжки в воду, плавать одним из стилей.

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
"Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации"
(Финансовый университет)

Уфимский филиал Финуниверситета

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО

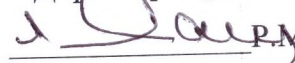
на Ученом совете Уфимского филиала

Протокол № 11

от "27" 03 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Уфимского филиала

 Р.М. Сафуанов

"27" 03 2024г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы

«Формирование физкультурно – спортивных компетенций для достижения
жизненных целей через подготовку к тестированию ВФСК «Готов к труду и обороне»

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)	не предусмотрены
Категория слушателей, возраст (для детей)	дети от 7 до 18 лет, взрослые
Сроки реализации	10 месяцев
Форма обучения	очная
Режим занятий	1 час в неделю

№ № п/ п	Наименование раздела (модуля), темы	Всего часов трудоемкости	В том числе			Самостоятельная работа	Форма контроля
			Аудиторные занятия				
			Всего, часов	из них			
Теоретические занятия	Практические занятия						
1	2	3	4	5	6	7	13
1	Общая физическая подготовка	13	13	-	13		
2	Специальная физическая подготовка	16	16	-	16		
3	Техническая подготовка	9	9	-	9		
4	Психологическая подготовка	5	5	5	-		
5	Теоретическая подготовка	4	4	4	-		

6	Участие в соревнованиях	2	2	-	2		
7	Восстановительные мероприятия	6	6	-	6		
8	Тактическая подготовка	5	5	-	5		
	Всего:	60	60	9	51		
9	Подведение итогов/ итоговая аттестация	-	-	-	-		
	Общая трудоемкость программы:	60	60	9	51		

Сведения о разработчике программы: заведующий спортивно-оздоровительной группой Уфимского филиала Финуниверситета Сафина Е.Р.

« 27 » 03 2024г.

3. Календарный учебный график

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
Высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Уфимский филиал

Календарный учебный график

дополнительная общеразвивающая программа
«Формирование физкультурно-спортивных компетенций для достижения
жизненных целей через подготовку к тестированию
ВФСК «Готов к к труду и обороне»

Объем программы 60 часов

Продолжительность обучения 10 месяцев

Форма обучения: очная

№ п/ п	Наименование раздела (модуля), темы	Месяцы										КР	СР *	ПА* *	ИА** *	Всег о
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
1	Общая физическая подготовка	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	13	-	-	-	13
2	Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	16	-	-	-	16
3	Техническая подготовка	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	-	-	-	9
4	Психологическая подготовка	-	1	-	-	1	-	1	-	1	1	5	-	-	-	5
5	Теоретическая подготовка	1	-	-	-	1	-	-	1	-	1	4	-	-	-	4
6	Участие в соревнованиях	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	2	-	-	-	2
7	Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	-	1	-	1	-	6	-	-	-	6
8	Тактическая подготовка	-	1	-	1	-	-	1	-	1	1	5	-	-	-	5
	Общая трудоемкость программы	3	8	5	8	8	3	7	4	8	6	60	-	-	-	60

СР* - самостоятельная работа не предусмотрена

ПА** - промежуточная аттестация не предусмотрена

ИА*** - итоговая аттестация не предусмотрена

4. Содержание Программы

На этапе оздоровительной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании этапа обучающиеся должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки пловцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке в пределах того объема часов, который планируется на тот или иной год спортивной подготовки, содержание судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке пловцов по годам обучения.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути соперничества с позиций возникающих и создающихся в ходе соревнований ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья спортсменов, развития у них специфических качеств, необходимых в плавании, ознакомления их с техническим арсеналом способов плавания, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками, фильмами и др. наглядными пособиями. Это позволяет в создании хорошего методического комплекса, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются по цели (на учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Общая физическая подготовка.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Упражнения для ознакомления с плотностью и	1

	сопротивлением воды	
2	Погружения в воду с головой	2
3	Подныривания и открывания глаз в воде	2
4	Всплывания и открывания глаз в воде	2
5	Выдохи в воду	2
6	Скольжения	2
7	Учебные прыжки в воду	2
	Итого	13

Специальная физическая подготовка.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов	4
2	Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде	4
3	Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами	4
4	Упражнения для углубленного совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов	4
	Итого	16

Техническая подготовка.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Ознакомление с движением на суше	3
2	Изучение движений в воде с опорой/без опоры	3
3	Движение ногами и руками с дыханием	3
	Итого	9

Психологическая подготовка.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Упражнения для развития волевых качеств средствами плавания	5
	Итого	5

Теоретическая подготовка.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1

2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	1
Итого		4

Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

Развитие плавания за рубежом.

Развитие плавания в России.

История и пути развития спортивного плавания в России и за рубежом.

Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

Общее понятие о здоровом образе жизни.

Здоровый образ жизни и его составляющие: оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, режим дня, питьевой режим во время тренировок и соревнований.

Преимущества здорового образа жизни.

Физическая культура в укреплении здоровья человека. Физические упражнения и физическая подготовленность.

Понятие о духовном и телесном самосовершенствовании, о вреде курения, алкоголя и наркотиков.

Профилактика заболеваний.

Личная гигиена. Гигиена одежды, обуви в повседневной жизни и в различные периоды занятий спортом.

Гигиена мест занятий и соревнований по плаванию. Необходимость периодических медицинских осмотров.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. Важность разностороннего общего развития, физической подготовленности и функциональных возможностей.

Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта на всём протяжении жизни.

Понятие о здоровом образе жизни. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни.

Личное отношение к здоровью. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.

Цели и задачи, организация и содержание врачебного контроля.

Диспансерный метод обследования как передовая форма обслуживания занимающихся спортом.

Врачебные обследования и врачебно-педагогические наблюдения.

Диагностика состояния здоровья. Самоконтроль при занятиях спортом. Его

содержание.

Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, кровяное давление, динамометрия, спирометрия, антропометрические показатели, педагогический контроль, тесты. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение.

Методы и приёмы самоконтроля. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и физиологический возраст.

Оказание первой помощи. Раны и их разновидности.

Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы открытые и закрытые. Действия высокой температуры.

Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений. Отогревание озябших рук, ног, ушей, лица.

Оказание первой помощи при обмороке и шоке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины.

Приёмы искусственного дыхания.

Участие в соревнованиях.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Участие в соревнованиях	2
	Итого	2

Восстановительные мероприятия.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое	6
	Итого	6

Тактическая подготовка.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения	5
	Итого	5

5. Методическое обеспечение Программы

Система подготовки обучающихся предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности обучающихся, планирование системы тренировочных занятий, а также факторов, усиливающих их эффективность.

педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения:

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой деятельности, выполнение контрастных движений.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 05.09.2019 г.);

3. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;

4. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;

5. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

6. СанПиН 2.1.2.1188-03. Проектирование, строительство и эксплуатация жилых зданий, предприятий коммунально-бытового обслуживания, учреждений образования, культуры, отдыха, спорта. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества.

7. Организационно-педагогические условия реализации программы

7.1. Применяемые образовательные технологии, формы и методы обучения, в том числе интерактивные:

Дополнительная общеразвивающая программа включает практические и теоретические занятия.

Продолжительность учебного занятия – не более 45 минут в день (академический час). При проведении теоретических занятий используются компьютерные и мультимедийные средства обучения, а также демонстрационные и наглядно-иллюстрационные материалы.

Занятия проводятся в бассейне, оборудованном всеми необходимыми техническими средствами для обучения, а также необходимым специальным оборудованием.

Тренерский состав, участвующий в обучении, имеет опыт преподавания по темам программы, опыт практической работы.

7.2. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса.

Уфимский филиал Финуниверситета располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию программы, а именно:

Бассейн общей площадью 332 кв. м (чаша бассейна 25 м x 8,5 м), 3 дорожки по 25 м, максимальная глубина бассейна – 2,5 м, минимальная глубина – 1,5 м.;

Технические средства обучения:

Плавательные доски и пояса для обучения плаванию для различных возрастных групп, спасательные жилеты, шесты для обучения плаванию, нудлы.

Специальное оборудование:

Настенный стрелочный секундомер, корзина для спортивного инвентаря, антискользящее покрытие для бассейна.

Материально-технические условия соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

7.3. Организация образовательного процесса

Для формирования устойчивого интереса к занятиям аквагимнастикой, формирования широкого круга двигательных умений и навыков, для освоения основ техники по виду спорта «плавание», укрепления здоровья тренер (инструктор по плаванию) при проведении занятий особое внимание уделяет содержанию учебного процесса, требованиям к спортивной одежде (купальный костюм, шапочка, мыло, губка и др.), расписанию занятий, соблюдению утвержденных Правил посещения бассейна, а также инструкций по технике безопасности при занятиях в плавательном бассейне, спортивных залах.

При организации образовательного процесса по плаванию, в подготовительной части урока, которая, как правило, проходит на суше наряду с подготовкой организма обучающихся к предстоящим нагрузкам выполняются упражнения, имитирующие плавательные движения, положение тела в воде, упражнения на растягивание. Это помогает быстрее освоиться с водной средой.

К освоению основ плавания приступают только после того, как большинство группы свободно держатся на воде, движения в воде выполняются спокойно и уверенно. На занятиях по плаванию недопустимы частые остановки во время нахождения в воде - это может служить причиной охлаждения организма.

7.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации тренеров и инструкторов по физической культуре:

Тренер и инструктор по плаванию должны иметь специальное физкультурное образование.

Тренер по плаванию должен знать гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, теорию и методику физической культуры, виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий по общей физической подготовке, комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки.

Должен уметь планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности обучающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий. Подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.

Тренер по плаванию должен знать инструкцию о мерах по обеспечению безопасности при проведении занятий в бассейне, возрастную физиологию и анатомию, правила санитарии и гигиены, методику обучению плаванию.

Тренер по плаванию должен уметь организовывать процесс обучения плаванию, используя разнообразные приемы и средства.

Обсуждено и утверждено на заседании Ученого совета филиала.

Протокол № 11 от « 27 » 03 2021 г.