

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

**«Освоение физкультурно – спортивных
компетенций для формирования здорового образа
жизни»**

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

М. Сафуанов

"27" 03 2024 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«Освоение физкультурно – спортивных компетенций
для формирования здорового образа жизни»

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	1 месяц
Форма обучения	очная
Режим занятий	2 часа в неделю

№ № п/ п	Наименование раздела (модуля), темы	Всего часов трудоемкости	В том числе				Форма контроля
			Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	
			Всего, часов	из них			
		Теоретические занятия		Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	13
1	Общая физическая подготовка	3	3	-	3		
2	Специальная физическая подготовка	3	3	-	3		
3	Теоретическая подготовка	2	2	2	-		
	Всего:	8	8	2	6		

4	Подведение итогов/ итоговая аттестация	-	-	-	-		
	Общая трудоемкость программы:	8	8	2	6		

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
 «Освоение физкультурно – спортивных компетенций
 для формирования здорового образа жизни»**

Объем программы 8 часов

Продолжительность обучения 1 месяц

Форма обучения: очная

№ п/ п	Наименование раздела (модуля), темы	Месяцы	КР	СР*	ПА**	ИА***	Всего
		1					
1	Общая физическая подготовка	3	3	-	-	-	3
2	Специальная физическая подготовка	3	3	-	-	-	3
3	Теоретическая подготовка	2	2	-	-	-	2
	Общая трудоемкость программы	8	8	-	-	-	8

СР* - самостоятельная работа не предусмотрена

ПА** - промежуточная аттестация не предусмотрена

ИА*** - итоговая аттестация не предусмотрена

4. Содержание Программы

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.

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.

Общая физическая подготовка.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1
2	Строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения	1
3	Легкоатлетические упражнения	1
	Итого	3

Специальная физическая подготовка.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Упражнения для изучения техники спортивных	3

	способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин)	
	Итого	3

Теоретическая подготовка.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1
2	Влияние физических упражнений на организм человека	1
	Итого	2

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.

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.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих 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, антискользкое 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 общеподготовки, специальной подготовки.

Должен уметь планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомио-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 обучения 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 2024 г.