

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

**«Развитие физкультурных компетенций для  
формирования здорового образа жизни»**

## **1. Общая характеристика программы**

### **1.1 Цель программы**

Формирование мотивации к здоровому образу жизни посредством освоения разнообразных двигательных упражнений и приобретения разносторонней физической подготовки. Всестороннее физическое развитие, повышение двигательной активности, изучение методик оздоровления посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях.

### **1.2. Планируемые результаты**

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

- правила техники безопасности при проведении занятий в бассейне, нормы поведения в коллективе и в обществе;
- гигиену физических упражнений и профилактику заболеваний.

#### **Уметь:**

- держаться на воде, соблюдать правила личной гигиены на занятиях.

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 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Уфимского филиала

 Р.М. Сафуанов

"27" 03 2024 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

дополнительной общеразвивающей программы

«Развитие физкультурных компетенций для формирования здорового образа жизни»

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)	не предусмотрены
Категория слушателей, возраст (для детей)	лица старше 18 лет
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				Форма контроля
			Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	
			Всего, часов	из них			
		Теоретические занятия		Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	13
1	Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения)	37	37	-	37		
2	Общефизическая подготовка	20	20	-	20		
3	Теоретическая подготовка	3	3	3	-		

	<b>Всего:</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>3</b>	<b>57</b>		
<b>4</b>	<b>Подведение итогов/ итоговая аттестация</b>	-	-	-	-		
	<b>Общая трудоемкость программы:</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>3</b>	<b>57</b>		

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  
«Развитие физкультурных компетенций для формирования здорового  
образа жизни »

Объем программы 60 часов

Продолжительность обучения 10 месяцев

Форма обучения: очная

№ п/ п	Наименование раздела (модуля), темы	Месяцы										КР*	СР*	ПА* *	ИА***	Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
1	Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения)	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	37	-	-	-	37
2	Общефизическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	-	-	-	20
3	Теоретическая подготовка	-	1	-	-	-	1	-	-	1	-	3	-	-	-	3
	<b>Общая трудоемкость программы</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>60</b>

СР\* - самостоятельная работа не предусмотрена

ПА\*\* - промежуточная аттестация не предусмотрена

ИА\*\*\* - итоговая аттестация не предусмотрена

#### 4. Содержание Программы

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.

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.

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

**Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения).**

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	4
2	Погружения в воду с головой	4
3	Подныривания и открывания глаз в воде	4
4	Всплывания и открывания глаз в воде	4
5	Выдохи в воду	4
6	Скольжения	4
7	Учебные прыжки в воду	4
8	Строевые и общеразвивающие гимнастические	4

	упражнения	
9	Спортивные и подвижные игры	5
	Итого	37

### Общая физическая подготовка.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин)	20
	Итого	20

### Теоретическая подготовка.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1
2	Влияние физических упражнений на организм человека	1
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	1
	Итого	3

### Тема 1. 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 2. 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 3. 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.

## 5. Методическое обеспечение Программы

Система привлечения взрослого населения к систематическим занятиям плаванием предусматривает постановку цели, прогнозирование регулярных занятий физической культурой и избранным видом спорта, формированием устойчивого интереса к избранному виду спорта.

Рациональная методика 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 занятиям;



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

## **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 технологии, формы и методы проведения занятий, 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, а также демонстрационные и наглядно-иллюстрационные материалы.

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

Тренерский состав, участвующий в обучении (обеспечивающий безопасность при проведении занятий), 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 плаванием, 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 занятиям по плаванию приступают только после того, как инструктор ознакомил обучающихся с инструкцией по технике безопасности при проведении занятий в бассейне, ознакомил с Правилами посещения бассейна. 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 2024 г.