

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 № 21

от «24» 03 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Уфимского филиала
Р.М. Сафуанов

«24» 03 2024 г.



ПРОГРАММА

дополнительная общеразвивающая

«Формирование физкультурно – спортивных компетенций для достижения жизненных целей»

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:**

- духовные ценности в области физической культуры и спорта, медико – биологические и психологические основы и технологии в плавании;
- основы формирования и мотивации в плавании, основы спортивного мастерства и самоконтроля в плавании;
- правила техники безопасности при проведении занятий в бассейне и спортивном зале, нормы поведения в коллективе и в обществе;
- влияние физических упражнений на организм человека.

Уметь:

- выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков; использовать технологии тренировки в плавании;
- выполнять упражнения, направленные на изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин);
- выполнять упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- выполнять упражнения для углубленного совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

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 2024г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«Формирование физкультурно – спортивных компетенций
для достижения жизненных целей»

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	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	33	33	-	33		
2	Специальная физическая подготовка	35	35	-	35		
3	Техническая подготовка	25	25	-	25		
4	Психологическая подготовка	5	5	5	-		
1	2	3	4	5	6	7	13

5	Теоретическая подготовка	6	6	6	-		
6	Участие в соревнованиях	3	3	-	3		
7	Восстановительные мероприятия	5	5	-	5		
8	Тактическая подготовка	14	14	-	14		
	Всего:	126	126	11	115		
10	Подведение итогов/ итоговая аттестация	-	-	-	-		
	Общая трудоемкость программы:	126	126	11	115		

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

« 27 » 05 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

дополнительной общеразвивающей программы
«Формирование физкультурно – спортивных компетенций
для достижения жизненных целей»

Объем программы 126 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	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	33	-	-	-	33
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	35	-	-	-	35
3	Техническая подготовка	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	25	-	-	-	25
4	Психологическая подготовка	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	5	-	-	-	5
5	Теоретическая подготовка	-	1	-	1	-	1	-	1	1	1	6	-	-	-	6
6	Участие в соревнованиях	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	3	-	-	-	3
7	Восстановительные мероприятия	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	5	-	-	-	5
8	Тактическая подготовка	2	-	2	1	2	1	2	1	2	1	14	-	-	-	14
	Общая трудоемкость программы	11	12	12	14	10	13	10	13	14	17	126	-	-	-	126

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. 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	3

	сопротивлением воды	
2	Погружения в воду с головой	3
3	Подныривания и открывания глаз в воде	3
4	Всплывания и открывания глаз в воде	3
5	Выдохи в воду	3
6	Скольжения	3
7	Учебные прыжки в воду	3
8	Строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения	4
9	Спортивные и подвижные игры	4
10	Легкоатлетические упражнения	4
	Итого	33

Специальная физическая подготовка.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин)	10
2	Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов	6
3	Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде	5
4	Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами	8
5	Упражнения для углубленного совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов	6
	Итого	35

Техническая подготовка.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Ознакомление с движением на суше	5
2	Изучение движений в воде с опорой/без опоры	4
3	Старт со скольжением на дальность	4
4	Старт при смене этапов в эстафетном плавании	4
5	Отработка поворотов при плавании (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин)	4
6	Движение ногами и руками с дыханием	4
	Итого	25

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	0,5
2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	0,5
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	1
5	Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	1
6	Спортивный инвентарь и оборудование	1
7	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты	1
Итого		6

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.

Тема 5. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию.

Способы плавания и дистанции. Программа соревнований и их типы. Участники соревнований, возраст. Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права участников. Представители, тренеры, капитаны команд. Руководство соревнованиями и судейская коллегия. Распределение участников по предварительным заплывам, полуфиналам и финалам. Правила проведения соревнований. Места соревнований и оборудование.

Тема 6. Спортивный инвентарь и оборудование.

Виды плавательного инвентаря и их техническая характеристика. Основные требования к безопасности спортивного инвентаря. Основные виды упражнений с

использованием спортивного инвентаря и оборудования (по видам).

Тема 7. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.

Старты, повороты и финиши при разных способах плавания. Поворот при плавании баттерфляем. Финиш при плавании баттерфляем. Старт при плавании брассом. Поворот при плавании брассом. Финиш при плавании брассом. Повороты при комплексном плавании. Старты при эстафетном плавании. Структура технической подготовленности пловцов.

Участие в соревнованиях.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Участие в соревнованиях	3
	Итого	3

Восстановительные мероприятия.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое	5
	Итого	5

Тактическая подготовка.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения	14
	Итого	14

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, 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 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.