

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



2024 г.

ПРОГРАММА

дополнительная общеразвивающая
«Летняя школа – «Эрудит»

1. Общая характеристика программы

1.1. Цель программы

Создание благоприятных условий для интеллектуальной, физической и психологической реабилитации обучающихся после напряженного учебного года и разностороннего развития личности.

Планируемые результаты обучения

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

- правила поведения на занятиях и в спортивном зале, предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий;
- методику обучения техники выполнения гимнастических (аэробных) упражнений;
- методику обучения технике плавания;
- этапы решения задачи на компьютере, типы данных, принципы объектно-ориентированного программирования;
- методику обучения и усвоения языковых и социокультурных знаний, речевых навыков и коммуникативных умений.

Уметь:

- держаться на воде, использовать технологии тренировки в плавании;
- правильно выполнять упражнения со спортивным инвентарем, составлять комбинации методом соединения и методом добавления, комплекса упражнений - анализировать двигательную активность и координацию своего организма;
- развивать темпово-ритмическую память;
- работать в среде программирования (знакомство с компьютером, работа с информацией, освоение основных программ);
- активное владение английским алфавитом, словарными единицами (50 слов), строить диалог, петь 5 песен на английском языке.

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

Уфимский филиал Финансового университета

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
«Летняя школа –«Эрудит»»

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)	не предусмотрены
Категория обучающихся	дети от 7 до 9 лет
Срок обучения	1 месяц
Форма обучения	очная
Режим занятий	18 часов в неделю (1 час=45 минут)

№ 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	8
1	Зарядка	5	5	-	5		
2	Подвижные игры	3	3	-	3		
3	Английский язык	3	3	-	3		
4	Аэробика	2	2	-	2		
5	Основы программирования	2	2	-	2		

6	Бассейн	3	3		3		
	Всего:	18	18				
7	Подведение итогов/ итоговая аттестация	-	-	-	-		
	Общая трудоемкость программы:	18	18	-			

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

« 27 » _____ 03 _____ 2024 г.

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 «Летняя школа –«Эрудит»»

Объем программы 18 часов

Продолжительность обучения 1 месяц

Форма обучения: очная

№ п/ п	Наименование раздела (модуля), темы	Месяцы	КР	СР*	ПА**	ИА***	Всего
		1					
1	Зарядка	5	5	-	-	-	5
2	Подвижные игры	3	3	-	-	-	3
3	Английский язык	3	3	-	-	-	3
4	Аэробика	2	2				2
5	Основы программирования	2	2				2
6	Бассейн	3	3				3
	Общая трудоемкость программы	18	18	-	-	-	18

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 физической и функциональной подготовке, формированию иноязычной коммуникативной компетенции обучающихся, понимаемой как их способность и готовность общаться на английском языке, основам программирования (знакомство обучающихся с компьютером, освоение основных программ (Word, Excel, PowerPoint, Paint), формированию навыков выполнения упражнений на воде и в спортивном зале. Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, их всестороннего развития, формированию у детей стремления к самовыражению, развитию творческих способностей через многообразие форм деятельности.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки обучающихся: зарядка, подвижные игры, английский язык, аэробика, основы программирования, бассейн.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, спортивной и другим

общественно полезным видам деятельности.

Занятия в летней школе строятся по схеме: подготовительная часть, основная часть и заключительная часть. Подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в спортивном зале (зарядка), под музыку с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания. Основная часть направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, гимнастических навыков, навыков выполнения упражнений на воде, обучению основам английского языка, программированию. Заключительная часть предусматривает постепенное снижение физической нагрузки под музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление»), восстановление дыхания, а так же на игровую деятельность в спортивном зале и в бассейне.

Зарядка проводится ежедневно в спортивном зале и на открытом воздухе в комплексе с подвижными играми. На первом занятии особое внимание уделяется созданию благоприятного климата в группе, организации знакомства детей друг с другом, знакомству обучающихся с системой работы летней школы.

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

Модуль 1. Зарядка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Бег	1
2	Упражнения на гибкость вперёд и назад	1
3	Эстафеты	1
4	Силовые упражнения для мышц живота и спины	1
5	Упражнения со снарядами	1
Итого		5

Модуль 2. Подвижные игры.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Футбол	1
2	Волейбол	1
3	Бадминтон	1
Итого		3

Модуль 3. Английский язык.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Изучение алфавита и песен	1
2.	Изучение слов в игровой форме	1
3.	Умение вести диалог	1
Итого		3

Модуль 4. Аэробика.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Упражнения на гибкость, силовые упражнения	1
2.	Методика обучения техники выполнения гимнастических (аэробных) упражнений	1
Итого		2

Модуль 5. Основы программирования.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Знакомство с компьютером и работа с информацией	1
2.	Освоение основных программ (Word, Excel, PowerPoint, Paint)	1
Итого		2

Модуль 6. Бассейн.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1
2.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин)	1
3.	Влияние физических упражнений на организм человека	1
Итого		3

5. Методическое обеспечение Программы

Система подготовки обучающихся предусматривает постановку цели, прогнозирование результатов, моделирование уровня подготовленности обучающихся, планирование системы тренировочных, теоретических и практических занятий, а также факторов, усиливающих их эффективность.

Рациональные методики обучения английскому языку, аэробике, основам программирования, плавания базируются на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в процессе занятий;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий в игровой форме предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания;
- 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 двигательных навыков

в аэробике и в плавании – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения английскому языку и основам программирования.

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 дисциплин в игровой форме.

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. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. - М.: Владос, 2001;

7. 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;

8. Биболетова М.З. Английский язык: Английский язык с удовольствием: Учебник англ. яз. для 9 кл. общеобраз. учрежд. – Обнинск: Титул, 2014.;

9. Голицын О.Л., Попов И.И. Основы алгоритмизации и программирования: Учебное пособие.-2-е издание. – М.: Форум: Инфа – М., 2011.

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 спортивном зале, в бассейне, в компьютерном кабинете оборудованном всеми необходимыми техническими средствами для обучения, а также необходимым специальным оборудованием.

Тренерский и преподавательский 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:

Спортивный зал общей площадью 267 кв. м.

Технические средства обучения:

Спортивные маты и шведская стенка, зеркала, скамейки.

Специальное оборудование:

Медболы, аппаратура (музыка).

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.

Специальное оборудование:

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

Компьютерный класс 89,1 кв.м

Технические средства обучения:

15 компьютеров.

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

7.3. Организация образовательного процесса

Для формирования устойчивого интереса к занятиям аэробикой, плаванием, формирования широкого круга двигательных умений и навыков, для освоения основ техники аэробных гимнастических упражнений, техники плавания, укрепления здоровья тренер (инструктор по аэробике, тренер по плаванию) при проведении занятий особое внимание уделяет содержанию учебного процесса, требованиям к спортивной одежде (лосины, шорты, спортивная майка, купальный костюм, шапочка), расписанию занятий, соблюдению утвержденных Правил посещения спортивного зала и бассейна, а также инструкций по технике безопасности при занятиях в спортивных залах.

При организации образовательного процесса в спортивном зале (зарядка, подвижные игры, аэробика), в бассейне, в подготовительной части урока проводится обязательный инструктаж по технике безопасности, разучиваются базовые аэробные движения под предлагаемое музыкальное сопровождение, упражнения на растягивание, хореографические элементы, происходит знакомство с техникой плавания.

7.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации тренеров по плаванию и аэробике, преподавателей по английскому языку и основам программирования:

Тренер по аэробик, плаванию должен иметь специальное физкультурное образование.

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

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

Преподаватель по английскому языку и основам программирования должен иметь профильное образование, владеть методикой обучения детей (учитывая возрастные особенности).

Обсуждено и утверждено на заседании Ученого совета филиала.
Протокол № 11 от «27» 03 2024 г.