

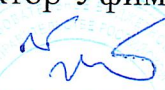
Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)**

Уфимский филиал

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО
на Ученом совете Уфимского филиала

Протокол от 25.03.26 № 35

УТВЕРЖДАЮ
Директор Уфимского филиала


Т.В. Чинаев

«25» 03 2026 г.

ПРОГРАММА

дополнительная общеразвивающая

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

ПРОГРАММА
дополнительная общеразвивающая
«Развитие физкультурных компетенций для формирования здорового образа жизни»

Общая характеристика программы

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.

В соответствии с поставленной целью задачами являются:

- сформировать систему знаний о правилах поведения в бассейне, предупреждении несчастных случаев травм во время занятий;
- сформировать систему знаний о гигиене физических упражнений и профилактике заболеваний;;
- сформировать систему знаний о влиянии физических упражнений на организм человека.
- **Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Перечень нормативных правовых актов, используемых при разработке ДОП:

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).

Планируемые результаты обучения по программе

В результате обучения по программе ученик должен:

знать:

- правила поведения на занятиях и в бассейне, предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий;
- влияние физических упражнений на организм человека.

уметь:

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

владеть:

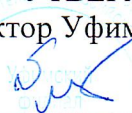
- системными знаниями, включающими теоретический, общефизический, общеразвивающий этапы подготовки.

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 от 25.03.26 № 35

УТВЕРЖДАЮ
Директор Уфимского филиала
 Т.В. Чинаев

«25» 03 2026 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы

«Развитие физкультурных компетенций для формирования здорового
образа жизни»

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)	нет
Категория обучающихся	лица старше 18 лет
Срок обучения	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			
				Теоретичес- кие	Практичес- кие занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Теоретическая подготовка							
1.	1.1 Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	3	3	3		-	

	1.2 Влияние физических упражнений на организм человека 1.3 Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях						
Тема 2. Общая физическая подготовка							
2.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин)	20	20	-	20	-	
Тема 3. Общеразвивающие и профилактические упражнения							
3.	3.1 Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды 3.2 Погружения в воду с головой 3.3 Подныривания и открывание глаз в воде 3.4 Всплывание и открывание глаз в воде 3.5. Выдохи в воду 3.6 Скольжения 3.7 Учебные прыжки в воду 3.8 Общеразвивающие гимнастические упражнения в воде 3.9 Спортивные и подвижные игры	37	37	-	37	-	
4.	Общая трудоемкость программы:	60	60	3	57		

Разработчик программы

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

Е.Р. Сафина

Начальник дополнительного

профессионального образования

Я.А. Хуторянский

« 25 » 03 2026 г.

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

Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей программы
«Развитие физкультурных компетенций для формирования здорового образа жизни»

Объем программы – 60 часов

Продолжительность обучения – 10 месяцев

Форма обучения – очная

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц	9 месяц	10 месяц	КР	СР	ПА	ИА	Всего
1.	Тема 1. Теоретическая подготовка	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	3	-	-	-	3
2.	Тема 2. Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	-	-	-	20
3.	Тема 3. Общеразвивающие и профилактические упражнения	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	37	-	-	-	37
	Итоговая аттестация															
	Итого	7	6	6	6	6	5	6	6	7	5	60	-	-	-	60

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

«25» 03 2026 г.



Е.Р. Сафина

Условные обозначения: КР – контактная работа; СР – самостоятельная работа; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация.

Содержание тем

Тема 1. 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 2. Общая физическая подготовка.

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

Тема 3. Общеразвивающие и профилактические упражнения.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	5
2	Погружения в воду с головой	4
3	Подныривания и открывание глаз в воде	4
4	Всплывание и открывание глаз в воде	4
5	Выдохи в воду	4
6	Скольжения	4
7	Учебные прыжки в воду	4
8	Общеразвивающие гимнастические упражнения в воде	4
9	Спортивные и подвижные игры	4
Итого		37

Список литературы:

Законодательные нормативные и правовые акты:

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).

Организационно-педагогические условия реализации программы

1. Материально-технические условия, необходимые для осуществления образовательного процесса

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
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.;	Практические занятия	Мультимедийное оборудование, наглядно-иллюстрационные и демонстрационные материалы

Для обеспечения целей и задач программы по привлечению к систематическим регулярным занятиям физической культурой и избранным видом спорта, учебный процесс сопровождается следующими условиями:

1. Утвержденное расписание занятий составляется в соответствии с учебным планом. Ведется постоянный контроль выполнения учебного плана и программы.

2. Необходимое для реализации программы учебное помещение (бассейн), материально-техническое обеспечение соответствует направлению подготовки общеразвивающей программы.

3. Кадровый состав и материально-технические условия филиала в полной мере в полном объеме обеспечивают возможность реализации программы.

4. 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.

Обсуждено и утверждено на заседании Ученого совета Уфимского филиала Финуниверситета (протокол № 35 от 25.03.2026 г.).

Заведующий спортивно-оздоровительной группой



Е.Р. Сафина