

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» (далее – программа) составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства образования и науки от 02.02.2011 г. №19676 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы – физкультурно-спортивная

1.2. Уровень подготовки программы – базовый.

1.3. Категории обучающихся, на которых рассчитана программа – студенты Арзамасского филиала ННГУ. Возраст – от 16 до 22 лет.

1.4. Занятия проводятся в группах. Количество обучающихся в группе от 15 до 20 человек.

1.5. Входные требования к поступающим (*в случае необходимости*): состояние здоровья и физические возможности позволяют им овладеть основами данного вида спорта и участвовать в спортивных соревнованиях.

1.6. Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена возрастающим интересом обучающейся молодежи к ведению здорового образа жизни, овладением основами базовой подготовки по данному виду спорта, совершенствованию личной физической подготовки и физического развития.

1.7. Цель программы заключается в формировании и совершенствовании у студентов универсальных компетенций категории самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережение) в области физической культуры и спорта, связанных с организацией физкультурно-оздоровительной работы и спортивно-массовой деятельности в избранном виде спорта.

Освоение данной дополнительной общеразвивающей программы также в последующем будет способствовать успешному обучению занимающихся по программам профессиональной переподготовки в соответствии с требованиями Профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н) уровней квалификации 5 и 6.

1.9. Задачи программы

1. Формирование у обучающихся ответственного отношения к выполняемой

физкультурно-спортивной деятельности, развитие мотивации на дальнейшее самосовершенствование и саморазвитие.

2. Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании.

3. Формирование у обучающихся системы знаний и умений, необходимых для физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности в избранном виде спорта.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДГОТОВКИ ПО ПРОГРАММЕ

2.1. Нормативный срок освоения программы 180 часов.

2.2. Срок обучения 8 месяцев.

2.3. Общая трудоемкость 5 з.е.

2.4. Режим обучения: продолжительность одного академического часа 45 мин.

2.5. Форма обучения – очная

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

По окончании обучения по настоящей дополнительной общеразвивающей программе обучающийся, освоивший программу, должен обладать следующими результатами:

знать: основные виды плавания, технические способы разных видов плавания, приемы организации соревнований по плаванию, судейства в данном виде спорта;

уметь: реализовывать основные виды плавания, технические способы разных видов плавания, приемы организации судейства в данном виде спорта; выявлять типичные ошибки в разных видах плавания, определять причины возникновения ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения разнообразными способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок

владеть: основными видами плавания, техническими способами разных видов плавания, приемы организации соревнований по плаванию, судейства в данном виде спорта технико-тактическими приемами игры в волейбол, приемами организации игры, судейства в избранном виде спорта.

4. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

4.1. Особенности организации образовательного процесса - программа является модульной и включает в себя относительно самостоятельные дидактические единицы - модули).

Программа *модуль (курс) «Плавание»* предусматривает изучение следующих разделов:

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Раздел 2. Упражнения на дыхание в зале и в воде, скольжение на груди и спине

Раздел 3. Изучение элементов техники плавания кролем и брассом.

Раздел 4. Согласование дыхания с движением рук и ног при плавании «кроль» на груди

Раздел 5. Развитие координационных способностей пловцов

Раздел 6. Совершенствование упражнений технике плавания кролем и брассом

Раздел 7. Соревнования (участие и судейство)

Учебный план программы представлен в Приложении №1 к Дополнительной общеразвивающей программе.

4.2. Календарный учебный график программы представлен в Приложении №2 к Дополнительной общеразвивающей программе.

5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Проведение итоговой аттестации по дополнительной общеразвивающей программе осуществляется в форме тестирования.

Оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений обучающихся способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностируют мотивацию достижений личности.

Время, цель и формы проведения контроля, аттестации по дополнительной общеразвивающей программе представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Время, цель и формы проведения контроля, аттестации по
дополнительной общеразвивающей программе**

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля, аттестации
Промежуточная аттестация		
В конце обучения	Определение результатов обучения	Тестирование

Оценочные материалы, критерии оценивания, диагностики представлены в Приложении № 3 «Рабочая программа дисциплины, модуля (курса)» к Дополнительной общеразвивающей программе.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Кадровое обеспечение программы

Руководитель программы:

Съемова Светлана Геннадьевна, старший преподаватель Арзамасского филиала ННГУ

Разработчики программы:

Съемова Светлана Геннадьевна, старший преподаватель Арзамасского филиала ННГУ

Составители учебно-тематического плана программы:

Съемова Светлана Геннадьевна, старший преподаватель Арзамасского филиала ННГУ

Марина Антонина Васильевна, к.п.н., доцент, руководитель отделения дополнительного образования и профессионального обучения

Преподаватели дополнительной общеразвивающей программы «Плавание» представлены в Таблице 2:

Таблица 2

Преподаватели дополнительной общеразвивающей программы «Плавание»

п/п	Наименование дисциплин, модулей (тем, разделов)	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность	Место работы и должность по совместительству (если есть)
1.	Общая физическая подготовка	Съемова Светлана Геннадьевна		Кафедра физической культуры Арзамасский филиал ННГУ, старший преподаватель	
2.	Упражнения на дыхание в зале и в воде, скольжение на груди и спине	Съемова Светлана Геннадьевна		Кафедра физической культуры Арзамасский филиал ННГУ, старший преподаватель	
3.	Изучение элементов техники плавания кролем и брассом	Съемова Светлана Геннадьевна		Кафедра физической культуры Арзамасский филиал ННГУ, старший преподаватель	
4	Согласование дыхания с движением рук и ног при плавании «кроль» на груди	Съемова Светлана Геннадьевна		Кафедра физической культуры Арзамасский филиал ННГУ, старший преподаватель	
5	Развитие координационных способностей пловцов	Съемова Светлана Геннадьевна		Кафедра физической культуры Арзамасский филиал ННГУ, старший преподаватель	
6	Совершенствование упражнений техники плавания кролем и брассом	Съемова Светлана Геннадьевна		Кафедра физической культуры Арзамасский филиал ННГУ старший преподаватель	
7	Соревнования	Съемова		Кафедра	

	(участие судейство)	и Светлана Геннадьевна		физической культуры Арзамасский филиал ННГУ, старший преподаватель	
--	------------------------	---------------------------	--	---	--

2.2. Материально-техническое обеспечение

Материально-технические условия, обеспечивающие реализацию настоящей дополнительной общеразвивающей программы, соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам.

Материально-технические условия дополнительной общеразвивающей программы

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: ноутбук, проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ННГУ.

Помещения для практических занятий (тренировки) - большой спортивный зал 12х24м.; малый спортивный зал 9х18 м.; спортивная площадка 30х50 м.; тренажерный зал, плавательный бассейн Фока «Звездный».

Специальное оборудование: секундомер; скакалки; обручи; коврики; гантели; мячи; координационная лестница, медицинболы, тренажеры, плавательные доски, плавательные шапочки, очки и др.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы представлены в Приложении № 3 «Рабочая программа дисциплины, модуля (курса)» к Дополнительной общеразвивающей программе.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

отделение дополнительного образования и профессионального обучения

факультет/институт/филиал

наименование программы

«Плавание»

Наименование учебных предметов, курсов дисциплин (модулей)		Форма аттестации		Зачетные единицы	Часов					
		зачет	экзамен	Всего	Всего	В том числе				
						В том числе				
						Аудиторных	Лекции	Семинары, практические занятия		
1.	Основы спортивной подготовки пловцов			5	180	1144	14	130	36	
	Итого				180	144	14	130	36	

Приложение 2
Календарный учебный график

Нед	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
I	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т		

	Теоретическое обучение
П	Практика
Э	Экзаменационная сессия
Иа	Итоговая аттестация
К	Каникулы
*	Обучение не ведется