

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»**

**Факультет физической культуры и спорта
Кафедра физического воспитания**

Институт дополнительного образования и профессиональной переподготовки

УТВЕРЖДАЮ:

**Проректор по проектному
обучению**

и дополнительному образованию

 **Я.Ю. Радюкова**

« » 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«ПЛАВАНИЕ»**

Тамбов 2023

Автор программы:

Пауткин Александр Владимирович, к.п.н., доцент

Рабочая программа принята на заседании кафедры физического воспитания
«24» июня 2023 года. Протокол № 10.

1. Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы (далее- программы)

1.1. Цель освоения:

- приобрести знания и овладеть навыками в технике плавания;
- овладеть знаниями и навыками по методике обучения технике плавания и развитию физических качеств на занятиях;
- знать методическую обоснованность выбора мест занятий, их тщательную подготовку и безопасность,
- изучить организацию и проведение учебного процесса в различных звеньях системы физического воспитания.

1.2. Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения программы:

- Рекреационная деятельность
- Организационно-управленческая деятельность

1.3. Программа ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 05 Физическая культура и спорт (Проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг).

1.4. В результате освоения программы у обучающихся должны быть сформированы компетенции:

Обобщенные трудовые функции (при наличии профстандарта) / трудовые или профессиональные действия	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

1.5. Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций.

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения	
		Очная (семестр)	
		1	2
1	Физическая культура и спорт	+	+

2. Содержание курса

№	Наименование раздела/тем	Вид учебной работы, час	
		Л	ПЗ
			О.ф.
Модуль 1.			
1	Инструктаж по технике безопасности. Виды экипировки и инвентаря для плавания. Положение тела, дыхание при плавании.	-	8
2	Общие основы техники плавания.	-	8
3	Плавание с доской.	-	8
4	Виды спортивного способа плавания.	-	6
5	Зачет	2	
Модуль 2.			
1	Основы техники при плавании кролем.	-	8
2	Основы техники спортивного способа плавания: брасс.	-	8
3	Техника общего согласования движений при плавании брассом.	-	8
4	Техника выполнения поворотов при плавании.	-	6
5	Зачет	2	
Итоговая аттестация			