

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

**«Формирование физкультурно – спортивных компетенций для достижения
жизненных целей. Спортивная подготовка»**

Уфа – 2026

ПРОГРАММА
дополнительная общеразвивающая
«Формирование физкультурно – спортивных компетенций для достижения
жизненных целей. Спортивная подготовка»

Общая характеристика программы

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.

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 об основах спортивного мастерства и самоконтроля в плавании;
- 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;
- основы формирования и мотивации в плавании, основы спортивного мастерства и самоконтроля в плавании;
- 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 техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин).

владеть:

- системными знаниями, включающими теоретический, психологический, технический, общефизический, тактический этапы подготовки;
- техническими приёмами и тактическими действиями, специальной подготовкой.

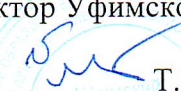
Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

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

**«Формирование физкультурно – спортивных компетенций для достижения
жизненных целей. Спортивная подготовка»**

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)	нет
Категория обучающихся	Дети от 7 до 17 лет
Срок обучения	5 месяцев
Форма обучения	очная
Режим занятий	6 часов 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 Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	3	3	3		-	

	1.2 Спортивный инвентарь и оборудование 1.3 Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты						
Тема 2. Общая физическая подготовка							
2.	2.1 Подвижные и спортивные игры 2.2 Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин) 2.3. Акробатические упражнения	5	5	-	5	-	
Тема 3. Техническая подготовка							
3.	3.1 Старт со скольжением на дальность 3.2 Старт при смене этапов в эстафетном плавании 3.3 Отработка поворотов при плавании (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин)	11	11	-	11	-	
Тема 4. Психологическая подготовка							
4.	Упражнения для развития волевых качеств средствами плавания	2	2	-	2		
Тема 5. Специальная физическая подготовка							
5.	5.1 Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов 5.2 Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде 5.3 Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами 5.4 Упражнения для углубленного совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов	27	27	-	27		
Тема 6. Участие в соревнованиях							
6.	Участие в соревнованиях	2	2	-	2		
Тема 7. Восстановительные мероприятия							
7.	Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое	3	3	-	3		
Тема 8. Тактическая подготовка							
8.	Тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения	7	7	-	7		
7.	Общая трудоемкость программы:	60	60	3	57		

Разработчик программы

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

Начальник дополнительного

профессионального образования

« 25 » 03 2026 г.

Е.Р. Сафина

Я.А. Хуторянский

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. Спортивная подготовка»

Объем программы – 60 часов

Продолжительность обучения – 5 месяцев

Форма обучения – очная

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	КР	СР	ПА	ИА	Всего
1.	Тема 1. Теоретическая подготовка	-	1	1	1	-	3	-	-	-	3
2.	Тема 2. Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	5	-	-	-	5
3.	Тема 3. Техническая подготовка	2	2	2	2	2	11	-	-	-	11
4.	Тема 4. Психологическая подготовка	-	1	-	1	-	2	-	-	-	2
5.	Тема 5. Специальная физическая подготовка	6	6	5	5	5	27	-	-	-	27
6.	Тема 6. Участие в соревнованиях	1	-	1	-	-	2	-	-	-	2
7.	Тема 7. Восстановительные мероприятия	1	-	1	-	1	3	-	-	-	3
8.	Тема 8. Тактическая подготовка	2	-	2	1	2	7	-	-	-	7
	Итоговая аттестация										
	Итого	13	11	13	11	11	60	-	-	-	60

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

«25» 03 2026 г.

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

Е.Р. Сафина

Содержание тем

Тема 1. Теоретическая подготовка.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	1
2	Спортивный инвентарь и оборудование	1
3	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты	1
Итого		3

Тема 2. Общая физическая подготовка.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Подвижные и спортивные игры	1
2	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин)	2
3	Акробатические упражнения	2
Итого		5

Тема 3. Техническая подготовка.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Старт со скольжением на дальность	2
2	Старт при смене этапов в эстафетном плавании	2
3	Отработка поворотов при плавании (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин)	7
Итого		11

Тема 4. Психологическая подготовка.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Упражнения для развития волевых качеств средствами плавания	3
Итого		3

Тема 5. Специальная физическая подготовка.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Упражнения для углубленного изучения техники	12

	спортивных способов плавания, стартов и поворотов	
2	Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде	6
3	Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами	3
4	Упражнения для углубленного совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов	6
Итого		27

Тема 6. Участие в соревнованиях.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Участие в соревнованиях	2
Итого		2

Тема 7. Восстановительные мероприятия

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое	2
Итого		2

Тема 8. Тактическая подготовка

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения	5
Итого		5

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 х 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, на спортивном этапе для формирования всестороннего гармоничного развития физических качеств, развития широкого круга двигательных умений и навыков, для освоения основ техники по виду спорта «плавание», с целью отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки, тренер (инструктор по плаванию) при проведении занятий особое внимание уделяет содержанию учебного процесса, соблюдению утвержденных Правил посещения бассейна, а также инструкций по технике безопасности при занятиях в плавательном бассейне.

На спортивном этапе подготовки тренер (инструктор по плаванию) особое внимание уделяет воспитательному аспекту, приобретению обучающимся личного социального опыта, необходимого для полноценной дальнейшей жизни в обществе, опыта физической, трудовой деятельности.

Тренер содействует развитию у обучающегося потенциальных способностей: укреплению здоровья и достижению физического уровня развития, необходимого для участия в соревнованиях различного уровня.

При организации образовательного процесса по плаванию, обучающиеся, усвоив основные способы плавания (оздоровительный этап) осваивают техническую и тактическую подготовку, умение выполнять задания на занятиях, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми способами плавания.

Особое внимание тренер (инструктор) уделяет соблюдению норм поведения страховки и само страховки в бассейне, правилам техники безопасности.

В процессе освоения спортивного этапа обучающиеся принимают участие в соревнованиях, а по итогам - сдают контрольные нормативы по общефизической подготовке в спортивном зале.

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

Заведующий спортивно-оздоровительной группой



Е.Р. Сафина