

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

«Аквааэробика»

Уфа – 2026

ПРОГРАММА **дополнительная общеразвивающая** **«Аквааэробика»**

Общая характеристика программы

Цель программы – привлечение детей и взрослых к систематическим регулярным занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям аквааэробикой.

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 выполнении упражнений в воде;
- сформировать навыки выполнения погружений в воду, приседаний, ныряния под воду, выдохов в воду, вращательных, сложно-пространственных поворотов;
- сформировать умения в выполнении танцевальных упражнений с аквагантелями и аквапалками.

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;
- методику обучения техники выполнения упражнений в воде.

уметь:

- выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков;
- выполнять плавательные действия, связанные с погружением в воду, приседаниями, ныряниями под воду, выдохами в воду, вращательными, сложно-пространственными поворотами;
- - выполнять танцевальные упражнения с аквагантелями и аквапалками.

владеть:

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

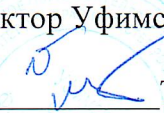
Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

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

«Аквааэробика»

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)	нет
Категория обучающихся	Дети от 7 до 17 лет, взрослые
Срок обучения	5 месяцев
Форма обучения	очная
Режим занятий	2 часа 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 Инструктаж по ТБ: правила поведения на занятиях в бассейне	6	6	6		-	

	1.2 Предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий в бассейне 1.3 Методика обучения техники выполнения упражнений в воде 1.4 Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях 1.5 Методика обучения техники выполнения упражнений на растягивание						
Тема 2. Общая физическая подготовка							
2.	2.1 Беговые упражнения в воде, ходьба, плавание 2.2 Погружения в воду, приседания, ныряние под воду. Выдохи в воду, вращательные, сложно-пространственные повороты 2.3. Выпады 2.4 Сложно-координационные упражнения 2.5 Разминочные упражнения для мышц рук, ног, туловища 2.6 Танцевальные упражнения с аквагантелями и аквапалками 2.7 Строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения	15	15	-	15	-	
Тема 3. Техническая подготовка							
3.	3.1 Ознакомление с движением на суше 3.2 Изучение движений в воде с опорой/без опоры 3.3 Упражнения с использованием специального оборудования 3.4 Комплексы упражнений направленные на развитие силы, выносливости, ловкости	9	9	-	9	-	
Тема 4. Восстановительные мероприятия							
6.	6.1 Упражнения для растягивания мышц рук, туловища и ног 6.2 Упражнения на координацию движений 6.3 Упражнения на напряжение и расслабление 6.4 Упражнения для снижения частоты пульса и восстановление	10	10	-	10		
7.	Общая трудоемкость программы:	40	40	6	34		

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
«Аквааэробика»

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	2	1	1	6	-	-	-	6
2.	Тема 2. Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	15	-	-	-	15
3.	Тема 2. Техническая подготовка	2	2	2	1	2	9	-	-	-	9
4.	Тема 4. Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	10	-	-	-	10
	Итоговая аттестация										
	Итого	8	8	9	7	8	40				40

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	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ: правила поведения на занятиях в бассейне	1
2	Предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий в бассейне	2
3	Методика обучения техники выполнения упражнений в воде	2
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	2
5	Методика обучения техники выполнения упражнений на растягивание	2
Итого		9

Тема 2. Общая физическая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками	3
2	Погружения в воду, приседания, ныряние под воду. Выдохи в воду	3
3	Выпады	3
4	Всплывания и открывания глаз в воде	3
5	Разминочные упражнения для мышц рук, ног, туловища	3
6	Скольжения	3
7	Строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения	2
Итого		20

Тема 3. Техническая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Ознакомление с движением на суше	5
2	Изучение движений в воде с опорой/без опоры	4
3	Движение ногами и руками с дыханием	4
Итого		13

Тема 4. Восстановительные мероприятия.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Упражнения для растягивания мышц рук, туловища и ног	3
2	Упражнения на координацию движений	2
3	Упражнения на напряжение и расслабление	2
4	Упражнения для снижения частоты пульса и восстановление	3
Итого		10

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).

Основная литература:

1. Н.М. Микляева Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности. Москва, Аркти, 2011 г.;
2. Э. Профит, П. Лопез Аквааэробика: 120 упражнений, Феникс, 2007 г.;
3. А. Кристиан «Аквааэробика», 2012 г.

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 аквааэробикой, 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.

При организации образовательного процесса по аквааэробике, 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, хореографические элементы. Это помогает быстрее освоиться с водной средой.

К освоению основ аквааэробики приступают только после того, как большинство группы свободно держатся на воде, движения в воде выполняются спокойно и уверенно. На занятиях по аквааэробике 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 25.032026 г.).

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

Е.Р. Сафина