

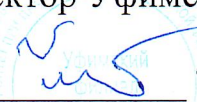
Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

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

«Водное поло»

ПРОГРАММА
дополнительная общеразвивающая
«Водное поло»

Общая характеристика программы

Цель программы – развитие личности ребенка, формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом путем создания благоприятных условий для занятий водным поло.

В соответствии с поставленной целью задачами являются:

- сформировать систему знаний о виде спорта – водном поло, его возникновении, развитии;
- сформировать систему знаний о выполнении основ техники и тактики игры в водном поло;
- сформировать навыки и умения техники игры в водное поло.

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:

- основы техники и тактики игры в водное поло;
- правила игры в водное поло;
- правила судейства соревнований по водному поло;
- терминологию водного поло.

уметь:

- выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков;

- применять технику спортивных способов плавания;
- координировать броски с плавательными движениями;
- выполнять прием и передачу мяча над собой одной рукой.

владеть:

- основами техники и тактики игры;
- приемом и передачей мяча над собой одной рукой;
- техникой владения мяча при плавательном движении.

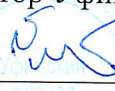
Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

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

«Водное поло»

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)	нет
Категория обучающихся	Дети от 11 до 16 лет
Срок обучения	10 месяцев
Форма обучения	очная
Режим занятий	3 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 технике безопасности: правила поведения на занятиях в бассейне 1.2 Правила игры в водное поло 1.3 Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена	18	18	18		-	

Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка							
2.	2.1 Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	40	40	-	40	-	
	2.2 Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде						
Тема 3. Техническая подготовка							
3.	3.1 Изучение техники способов передвижения ватерполистов	26	26	-	26	-	
	3.2 Изучение техники начальных приемов владения мячом						
Тема 4. Игровая подготовка							
	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	36	36	-	36		
5.	Общая трудоемкость программы:	120	120	18	102		

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
«Водное поло»

Объем программы – 120 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	2	-	2	2	2	2	2	2	2	2	18	-	-	-	18
2.	Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	-	-	-	40
3.	Тема 3 Техническая подготовка	2	4	2	2	4	2	2	2	4	2	26	-	-	-	26
4.	Тема 4. Игровая подготовка	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	36	-	-	-	36
	Итоговая аттестация не предусмотрена															
	Итого	10	12	12	10	14	12	12	12	14	12	120	-	-	-	120

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

«45» 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 технике безопасности: правила поведения на занятиях в бассейне	6
2	Правила игры в водное поло	6
3	Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена	6
Итого		18

Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	20
2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	20
Итого		40

Тема 3. Техническая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	12
2	Изучение техники начальных приемов владения мячом	14
Итого		26

Тема 4. Игровая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	36
Итого		36

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. Билык Д.М., Сергиевич Е.А. Организация и методика проведения занятий в бассейне. Омск, 2001.

2. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: ФКиС, 2001.

3. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. М., 2003.

4. Рыжак М.М. Водное поло: История развития игры в СССР и России. М., 2002.

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	Ватерполные мячи, набивные мячи, ватерполные ворота, секундомер, резиновые мячи, 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 водному поло, формирования широкого круга двигательных умений и навыков, для освоения основ техники по виду спорта «водное поло», 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 водному поло, 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 освоению основ водного поло приступают только после того, как большинство группы свободно держатся на воде, движения в воде выполняются спокойно и уверенно.

В процессе освоения техники и тактики спортивных способов плавания, а также правил игры в водное поло, индивидуальных и групповых форм занятий, обучающиеся по итогам приобретают навыки теоретической, общефизической и практической подготовки по виду спорта.

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

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

 Е.Р. Сафина