

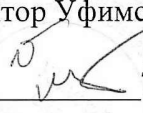
Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

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.