

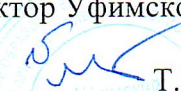
Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

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		