

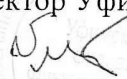
Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

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 через подготовку к тестированию ВФСК «Готов к труду и обороне»

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)	нет
Категория обучающихся	Дети от 7 до 17 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
			Всего, часов	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	
				из них			
				Теоретичес- кие	Практичес- кие занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Теоретическая подготовка							
1.	1.1 Правила техники безопасности при занятиях в бассейне	4	4	4	-	-	-

	1.2 Спортивный инвентарь и оборудование 1.3 Влияние физических упражнений на организм человека 1.4 Требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»						
Тема 2. Общая физическая подготовка							
2.	2.1 Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды 2.2 Погружения в воду с головой 2.3. Подныривания и открывания глаз в воде 2.4 Всплывания и открывания глаз в воде 2.5 Выдохи в воду 2.6 Скольжения 2.7 Учебные прыжки в воду	13	13	-	13	-	-
Тема 3. Специальная физическая подготовка							
3.	3.1 Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, старта и поворотов 3.2 Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений тренировочным упражнениям на воде 3.3 Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами 3.4 Упражнения на скорость и технику передачи эстафетных палочек в воде	16	16	-	16	-	-
Тема 4. Техническая подготовка							
4.	4.1 Ознакомление с движением на суше 4.2 Изучение движений в воде с опорой/без опоры 4.3 Движение ногами и руками с дыханием	9	9	-	9	-	-
Тема 5. Психологическая подготовка							
5.	Упражнения для развития волевых качеств средствами плавания	5	5	-	5	-	-
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	6	6	-	6		
Тема 8. Тактическая подготовка							

8.	Тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения	5	5	-	5		
7.	Общая трудоемкость программы:	60	60	4	56		

Разработчик программы

Заведующий спортивно-оздоровительной группой



Е.Р. Сафина

Начальник дополнительного

профессионального образования



Я.А. Хуторянский

«25» 03 2026 г.