

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

«Аквагимнастика»

**ПРОГРАММА**  
**дополнительная общеразвивающая**  
**«Аквагимнастика»**

**Общая характеристика программы**

**Цель программы** – привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.

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 плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, демонстрации выносливости, гибкости, силы, координации движений, чувства равновесия;
- сформировать навыки выполнения строевых и общеразвивающих упражнений на суше и в воде.

**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 перемещением тела человека в водной среде, демонстрировать выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;

- выполнять строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения на суше и в воде.

#### ***владеть:***

- системными знаниями, включающими теоретический, технический, общефизический этапы подготовки;

- техническими приёмами и тактическими действиями, специальной подготовкой.



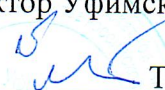
Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего образования  
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»  
(Финансовый университет)

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

«Аквагимнастика»

|                                                                       |                               |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 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                                                         | 6 часов в неделю              |

| №<br>п/п                         | Наименование раздела (модуля), темы                            | Всего часов<br>трудоемкости | В том числе           |                    |                              |                           | Форма<br>контроля |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------|------------------------------|---------------------------|-------------------|
|                                  |                                                                |                             | Аудиторные<br>занятия |                    |                              | Самостоятельная<br>работа |                   |
|                                  |                                                                |                             | Всего, часов          | из них             |                              |                           |                   |
|                                  |                                                                |                             |                       | Теоретичес-<br>кие | Практичес-<br>кие<br>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 | 9                           | 9                     | 9                  |                              | -                         |                   |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |    |   |    |   |  |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|----|---|--|
|                                       | 1.2 Предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий в бассейне<br>1.3 Методика обучения техники выполнения упражнений в воде<br>1.4 Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях<br>1.5 Методика обучения техники выполнения упражнений на растягивание           |    |    |   |    |   |  |
| Тема 2. Общая физическая подготовка   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |    |   |    |   |  |
| 2.                                    | 2.1 Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками<br>2.2 Погружения в воду, приседания, ныряние под воду<br>2.3. Выпады<br>2.4 Всплывания и открывания глаз в воде<br>2.5 Разминочные упражнения для мышц рук, ног, туловища<br>2.6 Скольжения<br>2.7 Строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения | 20 | 20 | - | 20 | - |  |
| Тема 3. Техническая подготовка        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |    |   |    |   |  |
| 3.                                    | 3.1 Ознакомление с движением на суше<br>3.2 Изучение движений в воде с опорой/без опоры<br>3.3 Движение ногами и руками с дыханием                                                                                                                                                                      | 13 | 13 | - | 13 | - |  |
| Тема 4. Восстановительные мероприятия |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |    |   |    |   |  |
| 6.                                    | 6.1 Упражнения для растягивания мышц рук, туловища и ног<br>6.2 Упражнения на координацию движений<br>6.3 Упражнения на напряжение и расслабление<br>6.4 Упражнения для снижения частоты пульса и восстановление                                                                                        | 18 | 18 | - | 18 |   |  |
| 7.                                    | <b>Общая трудоемкость программы:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | 60 | 60 | 9 | 51 |   |  |

### 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  
«Аквагимнастика»

Объем программы – 60 часов

Продолжительность обучения – 5 месяцев

Форма обучения – очная

| №<br>п/п | Наименование модулей,<br>разделов, тем | 1<br>месяц | 2<br>месяц | 3<br>месяц | 4<br>месяц | 5<br>месяц | КР | СР | ПА | ИА | Всего |
|----------|----------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|----|----|----|----|-------|
| 1.       | Тема 1. Теоретическая подготовка       | 2          | 1          | 2          | 2          | 2          | 9  | -  | -  | -  | 9     |
| 2.       | Тема 2. Общая физическая подготовка    | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 20 | -  | -  | -  | 20    |
| 3.       | Тема 2. Техническая подготовка         | 3          | 2          | 3          | 2          | 3          | 13 | -  | -  | -  | 13    |
| 4.       | Тема 4. Восстановительные мероприятия  | 4          | 4          | 4          | 4          | 2          | 18 | -  | -  | -  | 18    |
|          | Итоговая аттестация                    |            |            |            |            |            |    |    |    |    |       |
|          | Итого                                  | 13         | 11         | 13         | 12         | 11         | 60 |    |    |    | 60    |

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

«15» 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     | Спортивное питание                               | 1            |
| 2     | Медико-биологическое сопровождение               | 9            |
| 3     | Восстановительные и реабилитационные мероприятия | 9            |
| Итого |                                                  | 19           |

#### 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. Профит.Э., Лопез П. Аквааэробика.120 упражнений. «Феникс», Ростов-на-Дону, 2012.
- 2.Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. Практическое руководство. Издательский дом «Гранд», Москва, 2013.

##### 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 | 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 аквагимнастикой, 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 аквагимнастике, 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 аквагимнастики приступают только после того, как большинство группы свободно держатся на воде, движения в воде выполняются спокойно и уверенно. На занятиях по аквагимнастике недопустимы частые остановки во время нахождения в воде - это может служить причиной охлаждения организма.

В процессе освоения физических упражнений по аквагимнастике обучающиеся по итогам - сдают контрольные нормативы по общефизической подготовке в спортивном зале.

Обсуждено и утверждено на заседании Ученого совета Уфимского филиала Финуниверситета (протокол № 35 от 25. 03.2026 г.).

Заведующий спортивно-оздоровительной группой



Е.Р. Сафина