

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

**«Формирование физкультурно – спортивных компетенций для достижения
жизненных целей. Оздоровительная подготовка»**

Уфа – 2026

ПРОГРАММА
дополнительная общеразвивающая
«Формирование физкультурно – спортивных компетенций для достижения
жизненных целей. Оздоровительная подготовка»

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 духовных ценностях в области физической культуры и спорта, медико-биологические и психологические основы и технологии в плавании;;
- сформировать систему знаний о влиянии физических упражнений на организм человека.
- **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:

- духовные ценности в области физической культуры и спорта, медико – биологические и психологические основы и технологии в плавании;
- основы формирования и мотивации в плавании, основы спортивного мастерства и самоконтроля в плавании;
- правила техники безопасности при проведении занятий в бассейне и спортивном зале, нормы поведения в коллективе и в обществе;
- влияние физических упражнений на организм человека.

уметь:

- выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков;
- использовать технологии тренировки в плавании;
- выполнять упражнения техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин).

владеть:

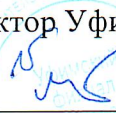
- системными знаниями, включающими теоретический, психологический, технический, общефизический, тактический этапы подготовки;
- техническими приёмами и тактическими действиями, специальной подготовкой.

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

**«Формирование физкультурно – спортивных компетенций для достижения
жизненных целей. Оздоровительная 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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Теоретическая подготовка							
1.	1.1 Правила, организация и проведение соревнований по плаванию 1.2 Спортивный инвентарь и оборудование	3	3	3	-	-	-

	1.3 Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты						
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 2.8 Строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения 2.9 Спортивные и подвижные игры 2.10 Легкоатлетические упражнения	28	28	-	28	-	-
Тема 3. Специальная физическая подготовка							
3.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин)	5	5	-	5	-	-
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	11	11	-	11	-	-
Тема 5. Психологическая подготовка							
5.	Упражнения для развития волевых качеств средствами плавания	3	3	3	-	-	-
Тема 6. Участие в соревнованиях							
6.	Участие в соревнованиях	1	1	-	1	-	-
Тема 7. Восстановительные мероприятия							
7.	Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое	2	2	-	2		
Тема 8. Тактическая подготовка							
8.	Тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения	7	7	-	7		
7.	Общая трудоемкость программы:	60	60	6	54		

Разработчик программы

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

Начальник дополнительного профессионального образования

«25» 09 2026 г.

 Е.Р. Сафина

 Я.А. Хуторянский

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

Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей программы
«Формирование физкультурно – спортивных компетенций для достижения жизненных
целей. Оздоровительная подготовка»

Объем программы – 60 часов

Продолжительность обучения – 5 месяцев

Форма обучения – очная

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	1 мес	2 мес	3 мес	4 мес	5 мес	КР	СР	ПА	ИА	Всего
1.	Тема 1. Теоретическая подготовка	1	-	1	-	1	3	-	-	-	3
2.	Тема 2. Общая физическая подготовка	6	5	5	6	6	28	-	-	-	28
3.	Тема 3. Специальная подготовка	1	1	1	1	1	5	-	-	-	5
4.	Тема 4. Техническая подготовка	3	2	2	2	2	11	-	-	-	11
5.	Тема 5. Психологическая подготовка	-	1	-	1	1	3	-	-	-	3
6.	Тема 6. Участие в соревнованиях	-	-	-	-	1	1	-	-	-	1
7.	Тема 7. Восстановительные мероприятия	-	1	-	1	-	2	-	-	-	2
8.	Тема 8. Тактическая подготовка	1	2	2	2	-	7	-	-	-	7
	Итоговая аттестация										
	Итого	12	12	11	13	12	60	-	-	-	60

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	Наименование	Кол-во часов
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1
2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1
Итого		3

Тема 2. Общая физическая подготовка.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	3
2	Погружения в воду с головой	3
3	Подныривания и открывания глаз в воде	3
4	Всплывания и открывание глаз в воде	3
5	Выдохи в воду	3
6	Скольжения	3
7	Учебные прыжки в воду	3
8	Общеразвивающие гимнастические упражнения в воде	2
9	Спортивные и подвижные игры	2
10	Легкоатлетические упражнения	3
Итого		28

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин)	5
Итого		5

Тема 4. Техническая подготовка.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Старт со скольжением на дальность	2
2	Старт при смене этапов в эстафетном плавании	2
3	Отработка поворотов при плавании (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин)	7

Итого	11
-------	----

Тема 5. Психологические подготовка.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
	Упражнения для развития волевых качеств средствами плавания	3
Итого		3

Тема 6. Участие в соревнованиях.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
	Участие в соревнованиях	1
Итого		1

Тема 7. Восстановительные мероприятия

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
	Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое	2
Итого		2

Тема 8. Тактическая подготовка

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
	Тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения	7
Итого		7

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).

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 плаванием, формирования широкого круга двигательных умений и навыков, для освоения основ техники по виду спорта «плавание», укрепления здоровья тренер 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 плаванию, 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 плавания приступают только после того, как большинство группы свободно держатся на воде, движения в воде выполняются спокойно и уверенно. На занятиях по плаванию недопустимы частые остановки во время нахождения в воде - это может служить причиной охлаждения организма.

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

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

Е.Р. Сафина