**Календарный учебный график**

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение

Высшего образования

«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

(Финансовый университет)

Уфимский филиал

**Календарный учебный график**

**дополнительная общеразвивающая программа**

**«Формирование физкультурно-спортивных компетенций для достижения жизненных целей через подготовку к тестированию**

**ВФСК «Готов к к труду и обороне»**

Объем программы 60 часов Продолжительность обучения 10 месяцев

Форма обучения: очная

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела (модуля), темы | **Месяцы** | **КР** | **СР\*** | **ПА\*\*** | **ИА\*\*\*** | **Всего** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 | - | - | - | 13 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 16 | - | - | - | 16 |
| 3 | Техническая подготовка | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 | - | - | - | 9 |
| 4 | Психологическая подготовка | - | 1 | - | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 5 | - | - | - | 5 |
| 5 | Теоретическая подготовка | 1 | - | - | - | 1 | - | - | 1 | - | 1 | 4 | **-** | **-** | **-** | 4 |
| 6 | Участие в соревнованиях | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | 2 | **-** | **-** | **-** | 2 |
| 7 | Восстановительные мероприятия | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 6 | **-** | **-** | **-** | 6 |
| 8 | Тактическая подготовка | - | 1 | - | 1 | - | - | 1 |  | 1 | 1 | 5 |  |  |  | 5 |
|  | **Общая трудоемкость программы** | **3** | **8** | **5** | **8** | **8** | **3** | **7** | **4** | **8** | **6** | **60** | **-** | **-** | **-** | **60** |

 СР\* - самостоятельная работе не предусмотрена

ПА\*\* - промежуточная аттестация не предусмотрена

ИА\*\*\* - итоговая аттестация не предусмотрена