

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

Уфимский филиал Финуниверситета

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО

на Ученом совете Уфимского филиала

Протокол № 36

от "27" апреля 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Уфимского филиала

 Р.М. Сафуанов

"27" апреля 2021 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«Аэробика»

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)	не предусмотрены
Категория обучающихся	дети от 7 до 18 лет, взрослые
Срок обучения	10 месяцев
Форма обучения	очная
Режим занятий	2 часа в неделю

№ № п/ п	Наименование раздела (модуля), темы	Всего часов трудоемкости	В том числе				Самостоятельная работа	Форма контроля
			Аудиторные занятия					
			Всего, часов	из них				
		Теоретические занятия		Практические занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	33	33	-	33			
2	Степ-аэробика	35	35	-	35			
3	Техническая подготовка	25	25	-	25			
4	Фитбол	5	5	5	-			
5	Теоретическая подготовка	6	6	6	-			
6	Стретчинг	5	5	-	5			

7	Пилатес	14	14	-	14		
	Всего:	126	126	11	115		
8	Подведение итогов/ итоговая аттестация	-	-	-	-		
	Общая трудоемкость программы:	126	126	11	115		

Сведения о разработчике программы: заведующий спортивно-оздоровительной группой Уфимского филиала Финуниверситета Сафина Е.Р.

Заместитель директора по ДПО

Т.А. Пушкарёва

« 24 » апреля 2021г.



№	Наименование	Объем часов	Составляющие			
			Теор. занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Итого
1	Спортивно-оздоровительная программа	126	11	115		126
2	Лечебная физкультура	20	2	18		20
3	Танцевальная гимнастика	25	2	23		25
4	Фитбол	20	2	18		20
5	Танцевальная гимнастика	20	2	18		20
6	Стретчинг	20	2	18		20