

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 № 11  
от "27" 03 2024 г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Развитие физкультурных компетенций для формирования здорового образа жизни»

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)	не предусмотрены
Категория слушателей, возраст (для детей)	лица старше 18 лет
Сроки реализации	10 месяцев
Форма обучения	очная
Режим занятий	1 час в неделю

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Всего часов трудоемкости	В том числе				Самостоятельная работа	Форма контроля
			Аудиторные занятия		Самостоятельная работа			
			Всего, часов	из них				
		Теоретические занятия		Практические занятия				
1	2	3	4	5	6	7	13	
1	Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения)	37	37	-	37			
2	Общефизическая подготовка	20	20	-	20			
3	Теоретическая подготовка	3	3	3	-			

	<b>Всего:</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>3</b>	<b>57</b>		
<b>4</b>	<b>Подведение итогов/ итоговая аттестация</b>	-	-	-	-		
	<b>Общая трудоемкость программы:</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>3</b>	<b>57</b>		

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

«27» 03 \_\_\_\_\_ 2024 г.