**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**

**«Аэробика»**

Объем программы 126 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 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 33 | - | - | - | 33 |
| 2 | Степ-аэробика | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 35 | - | - | - | 35 |
| 3 | Техническая подготовка | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 27 | - | - | - | 27 |
| 4 | Фитбол | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 6 | - | - | - | 6 |
| 5 | Теоретическая подготовка | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 5 | - | - | - | 5 |
| 6 | Стретчинг | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 6 | **-** | **-** | **-** | 6 |
| 7 | Пилатес | 2 | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 14 | **-** | **-** | **-** | 14 |
|  | **Общая трудоемкость программы** | **11** | **12** | **12** | **14** | **10** | **13** | **10** | **13** | **14** | **17** | **126** | **-** | **-** | **-** | **126** |

 СР\* - самостоятельная работе не предусмотрена

ПА\*\* - промежуточная аттестация не предусмотрена

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