

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.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Уфимского филиала  
Р. М. Сафуанов



2024 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Формирование физкультурно – спортивных компетенций  
для достижения жизненных целей. Спортивная подготовка»

Цель	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
Категория слушателей, возраст (для детей)	дети от 7 до 18 лет, взрослые
Сроки реализации	5 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
			Всего, часов	Аудиторные занятия				
				Теоретические занятия	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	13	
1	Общая физическая подготовка	5	5	-	5			
2	Специальная физическая подготовка	27	27	-	27			
3	Техническая подготовка	11	11	-	11			

4	Психологическая подготовка	2	2	2	-		
5	Теоретическая подготовка	3	3	3	-		
6	Участие в соревнованиях	2	2	-	2		
7	Восстановительные мероприятия	3	3	-	3		
8	Тактическая подготовка	5	5	-	5		
9	Контрольные нормативы	2	2	-	2		
	<b>Всего:</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5</b>	<b>55</b>		
10	<b>Подведение итогов/ итоговая аттестация</b>	-	-	-	-		
	<b>Общая трудоемкость программы:</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5</b>	<b>55</b>		

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

« 27 » \_\_\_\_\_ 03 \_\_\_\_\_ 2024 г.