

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

**«Формирование физкультурно – спортивных компетенций для достижения
жизненных целей через подготовку к тестированию ВФСК «Готов к труду и обороне»»**

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)	не предусмотрены
Категория слушателей, возраст (для детей)	дети от 7 до 18 лет, взрослые
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				Форма контроля
			Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	
			Всего, часов	из них			
	Теоретические занятия	Практические занятия					
1	2	3	4	5	6	7	13
1	Общая физическая подготовка	13	13	-	13		
2	Специальная физическая подготовка	16	16	-	16		
3	Техническая подготовка	9	9	-	9		
4	Психологическая подготовка	5	5	5	-		
5	Теоретическая подготовка	4	4	4	-		
6	Участие в соревнованиях	2	2	-	2		

7	Восстановительные мероприятия	6	6	-	6		
8	Тактическая подготовка	5	5	-	5		
	Всего:	60	60	9	51		
9	Подведение итогов/ итоговая аттестация	-	-	-	-		
	Общая трудоемкость программы:	60	60	9	51		

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

« 27 » 03 _____ 2024г.