

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
«Акваэробика»

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
			Аудиторные занятия		Самостоятельная работа			
			Всего, часов	из них				
	Теоретические занятия	Практические занятия						
1	2	3	4	5	6	7	13	
1	Общая физическая подготовка	15	15	-	15			
2	Техническая подготовка	9	9	-	9			
3	Теоретическая подготовка	6	6	6	-			
4	Восстановительные мероприятия	10	10	-	10			

	Всего:	40	40	6	34		
5	Подведение итогов/ итоговая аттестация	-	-	-	-		
	Общая трудоемкость программы:	40	40	6	34		

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

« 27 » _____ 03 _____ 2024 г.