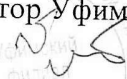


Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Уфимский филиал

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО
на Ученом совете Уфимского филиала

Протокол от 25.03.16 № 35

УТВЕРЖДАЮ
Директор Уфимского филиала

Т.В. Чинаев

«25» 03 2026 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы

«Аэробика»

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)		нет					
Категория обучающихся		Дети от 7 до 17 лет, взрослые					
Срок обучения		10 месяцев					
Форма обучения		очная					
Режим занятий		2 часа в неделю					
№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Всего часов трудоемкости	В том числе				Форма контроля
			Аудиторные занятия		Самостоятельная работа		
			Всего, часов	из них			
				Теоретичес кие	Практичес кие занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Теоретическая подготовка							
1.	1.1 Инструктаж по технике безопасности: правила поведения на занятиях в спортивном зале 1.2 Анатомические и физиологические основы знаний 1.3 Принципы правильного питания	5	5	5	-	-	-

Тема 2. Общая физическая подготовка							
2.	2.1 Упражнения для стоп 2.2 Упражнения на гибкость вперед и назад 2.3 Силовые упражнения для мышц живота и спины 2.4 Упражнения классической аэробики 2.5 Танцевальные движения	33	33	-	33	-	-
Тема 3. Техническая подготовка							
3.	3.1 Ходьба и ее разновидности 3.2 Навыки выразительного движения 3.3 Обучение, направленное на развитие чувства ритма 3.4 Комбинированные упражнения	27	27	-	27	-	-
Тема 4. Фитбол							
4.	4.1 Силовые упражнения 4.2 Упражнения на развитие гибкости 4.3 Упражнения на развитие вестибулярного, зрительного аппарата	6	6	-	6	-	-
Тема 5. Степ-аэробика							
5.	5.1 Упражнения на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем 5.2 Упражнения на повышение выносливости 5.3 Упражнения, направленные на эмоциональную разгрузку 5.4 Упражнения в степе	35	35	-	35	-	-
Тема 6. Стретчинг							
6.	6.1 Упражнения на растягивание 6.2 Упражнения на сгибание и разгибание тела 6.3 Упражнения, направленные на выполнение правильного дыхания	6	6	-	6	-	-
Тема 7. Пилатес							
7.	Физические упражнения, сопровождаемые правильным дыханием и контролем над работой мышц	14	14	-	14	-	-
8.	Общая трудоемкость программы:	126	126	5	121	-	-

Разработчики программы:

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

 Е.Р. Сафина

Начальник дополнительного

профессионального образования

 Я.А. Хуторянский

« 25 » 03 2026 г.