

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

### Календарный учебный график

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

Объем программы – 60 часов

Продолжительность обучения – 5 месяцев

Форма обучения – очная

| №<br>п/п | Наименование модулей,<br>разделов, тем    | 1<br>месяц | 2<br>месяц | 3<br>месяц | 4<br>месяц | 5<br>месяц | КР | СР | ПА | ИА | Всего |
|----------|-------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|----|----|----|----|-------|
| 1.       | Тема 1. Теоретическая подготовка          | -          | 1          | 1          | 1          | -          | 3  | -  | -  | -  | 3     |
| 2.       | Тема 2. Общая физическая подготовка       | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 5  | -  | -  | -  | 5     |
| 3.       | Тема 3. Техническая подготовка            | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 11 | -  | -  | -  | 11    |
| 4.       | Тема 4. Психологическая подготовка        | -          | 1          | -          | 1          | -          | 2  | -  | -  | -  | 2     |
| 5.       | Тема 5. Специальная физическая подготовка | 6          | 6          | 5          | 5          | 5          | 27 | -  | -  | -  | 27    |
| 6.       | Тема 6. Участие в соревнованиях           | 1          | -          | 1          | -          | -          | 2  | -  | -  | -  | 2     |
| 7.       | Тема 7. Восстановительные мероприятия     | 1          | -          | 1          | -          | 1          | 3  | -  | -  | -  | 3     |
| 8.       | Тема 8. Тактическая подготовка            | 2          | -          | 2          | 1          | 2          | 7  | -  | -  | -  | 7     |
|          | <b>Итоговая аттестация</b>                |            |            |            |            |            |    |    |    |    |       |
|          | <b>Итого</b>                              | 13         | 11         | 13         | 11         | 11         | 60 | -  | -  | -  | 60    |

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

«25» 03 2026 г.

Условные обозначения: КР – контактная работа; СР – самостоятельная работа; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация.

Е.Р. Сафина