

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

Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей программы
«Аэробика»

Объем программы – 126 часов

Продолжительность обучения – 10 месяцев

Форма обучения – очная

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц	9 месяц	10 месяц	КР	СР	ПА	ИА	Всего
1.	Тема 1. Теоретическая подготовка	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	5	-	-	-	5
2.	Тема 2. Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	-	-	-	33
3.	Тема 3. Техническая подготовка	3	3	4	3	1	2	2	3	3	3	27	-	-	-	27
4.	Тема 4. Фитбол	-	1	-	1	-	1	-	1	1	1	6	-	-	-	6
5.	Тема 5. Степ-аэробика	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	35	-	-	-	35
6.	Тема 6. Стретчинг	-	1	-	1	-	1	-	1	1	1	6	-	-	-	6
7.	Тема 7. Пилатес	2	-	2	1	2	1	2	1	2	1	14	-	-	-	14
	Итоговая аттестация	не предусмотрена														
	Итого	11	12	12	14	10	13	10	13	14	14	126	-	-	-	126

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

«20» 03 2026 г.

Е.Р. Сафина

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