

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. Оздоровительная подготовка»

Объем программы – 60 часов

Продолжительность обучения – 5 месяцев

Форма обучения – очная

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	КР	СР	ПА	ИА	Всего
1.	Тема 1. Теоретическая подготовка	1	-	1	-	1	3	-	-	-	3
2.	Тема 2. Общая физическая подготовка	6	5	5	6	6	28	-	-	-	28
3.	Тема 3. Специальная подготовка	1	1	1	1	1	5	-	-	-	5
4.	Тема 4. Техническая подготовка	3	2	2	2	2	11	-	-	-	11
5.	Тема 5. Психологическая подготовка	-	1	-	1	1	3	-	-	-	3
6.	Тема 6. Участие в соревнованиях	-	-	-	-	1	1	-	-	-	1
7.	Тема 7. Восстановительные мероприятия	-	1	-	1	-	2	-	-	-	2
8.	Тема 8. Тактическая подготовка	1	2	2	2	-	7	-	-	-	7
	Итоговая аттестация										
	Итого	12	12	11	13	12	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