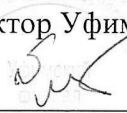


Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Уфимский филиал

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО
на Ученом совете Уфимского филиала

Протокол от 25.03.26 № 35

УТВЕРЖДАЮ
Директор Уфимского филиала
 Т.В. Чинаев

«25» 03 2026 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы

«Развитие физкультурных компетенций для формирования здорового образа жизни»

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)	нет
Категория обучающихся	лица старше 18 лет
Срок обучения	10 месяцев
Форма обучения	очная
Режим занятий	1 час 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 Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	3	3	3		-	

	1.2 Влияние физических упражнений на организм человека 1.3 Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях						
Тема 2. Общая физическая подготовка							
2.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин)	20	20	-	20	-	
Тема 3. Общеразвивающие и профилактические упражнения							
3.	3.1 Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды 3.2 Погружения в воду с головой 3.3 Подныривания и открывание глаз в воде 3.4 Всплывание и открывание глаз в воде 3.5. Выдохи в воду 3.6 Скольжения 3.7 Учебные прыжки в воду 3.8 Общеразвивающие гимнастические упражнения в воде 3.9 Спортивные и подвижные игры	37	37	-	37	-	
4.	Общая трудоемкость программы:	60	60	3	57		

Разработчик программы

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

Е.Р. Сафина

Начальник дополнительного

профессионального образования

Я.А. Хуторянский

« 25 » 03 2026 г.