

**Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Пермский финансово-экономический колледж
(Пермский филиал Финансового университета)**

РАССМОТРЕНО
на заседании Научно-
методического совета филиала
Протокол № 3 (51)
от «24» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор Пермского филиала
Финансового университета,
К.Ю.Н., доцент
А.М. Гоголев



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Физическая культура»

Требования к уровню образования слушателей	Лица, имеющие среднее специальное образование или получающее среднее специальное образование
Категория слушателей	Студенты 2-3-х курсов Пермского филиала Финансового университета при Правительстве РФ очной формы обучения
Срок обучения	Общая трудоемкость программы – 12 часов
Форма обучения	Очная
Режим занятий	2 раза в неделю по 2 часа

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов трудоемкости	В том числе			Самостоятельная работа	Форма контроля
			Аудиторные занятия				
			Всего часов	Из них			
	Практические занятия						
1	2	3	4		6	7	8
Раздел 1. ОФП (развитие физических качеств)							
1.	Развитие силы	2	2		2		
2.	Развитие гибкости	2	2		2		
Раздел 2. Гимнастика							
3.	Растяжка шеи и верхней части спины.	2	2		2		
4.	Развитие гибкости спины и раскрытие грудного отдела.	2	2		2		
Раздел 3. Йога							
5.	Развитие гибкости позвоночника	2	2		2		
6.	Растяжка ног	2	2		2		
	Всего:	12	12		12		Зачёт
	Общая трудоемкость программы:	12	12		12		

Разработчик программы: Дьякова И.В. - преподаватель «Пермского финансово-экономического колледжа - филиала федерального государственного образовательного бюджетного учреждения высшего образования «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

В реализации программы принимают участие преподаватели Пермского филиала Финуниверситета.