

Министерство спорта Российской Федерации
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
 «Уральский государственный университет физической культуры»
 Межотраслевой региональный центр повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров

УТВЕРЖДАЮ
 Ректор ФГБОУ ВО «УралУФК»,
 д.п.н., профессор _____ С.Г. Сериков
 « 07 » _____ 2022 г.
 (протокол №12 заседания ученого совета от 01 июля 2022 г.)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки
 «Восточные оздоровительные технологии в системе физической культуры и спорта»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Форма контроля (по учебно-экзаменационным сессиям)		Распределение аудиторных занятий по учебно-экзаменационным сессиям в часах					
			аудиторные занятия:			самостоятельная работа	зачет	экзамен	1		2		3	
			всего	лекции	практические занятия				лекции	практические занятия	лекции	практические занятия	лекции	практические занятия
1	Анатомия человека	26	18	18	—	8	—	1	18	—	—	—	—	—
2	Возрастная физиология	26	18	14	4	8	—	1	14	4	—	—	—	—
3	Биохимия человека	16	12	12	—	4	3	—	—	—	4	—	8	—
4	Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта	26	20	12	8	6	—	1	12	8	—	—	—	—
5	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	14	8	4	4	6	2	—	—	—	4	4	—	—
6	Основы медицинских знаний	8	6	6	—	2	3	—	—	—	—	—	6	—
7	Теория и методика физической культуры и спорта	36	20	14	6	6	—	2	8	6	6	—	—	—
8	Спортивная метрология	6	6	6	—	—	2	—	—	—	6	—	—	—
9	Основы здорового образа жизни	20	14	8	6	6	—	2	—	—	8	6	—	—
10	Психология здоровья	16	10	10	—	6	2	—	—	—	10	—	—	—
11	Теория и методика обучения базовым видам спорта	20	10	4	6	10	1	—	4	6	—	—	—	—

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Форма контроля (по учебно-экзаменационным сессиям)		Распределение аудиторных занятий по учебно-экзаменационным сессиям в часах					
			аудиторные занятия:			самостоятельная работа	зачет	экзамен	1		2		3	
			всего	лекции	практические занятия				лекции	практические занятия	лекции	практические занятия	лекции	практические занятия
12	Теория и методика ушу	40	30	10	20	10	–	3	–	–	6	10	4	10
13	Физкультурно-оздоровительные технологии	84	64	26	38	20	–	2	12	22	14	16	–	–
14	Оздоровительная гимнастика цигун	44	30	10	20	14	2	–	6	10	4	10	–	–
15	Оздоровительная гимнастика с элементами хатха-йоги	44	34	16	18	12	2	–	8	8	8	10	–	–
16	Тайские методы оздоровления	32	30	12	18	2	3	–	–	–	–	–	12	18
17	Восстановительные методы в физкультурно-оздоровительной деятельности	20	12	4	8	8	2	–	–	–	4	8	–	–
18	Основы диетологии	14	8	8	–	6	3	–	–	–	–	–	8	–
19	Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	8	6	6	–	2	3	–	–	–	–	–	6	–
20	Спортивно-оздоровительный мониторинг	10	8	4	4	2	1	–	4	4	–	–	–	–
	ИТОГО	510	364	204	160	146	13	7	86	68	74	64	44	28
		Количество аудиторных часов по сессиям							154		138		72	
		Количество зачетов							2		6		5	
		Количество экзаменов							3		3		1	
	Итоговая аттестация	Выпускная аттестационная работа												

СОГЛАСОВАНО

Проректор по планированию, стандартизации и цифровизации образовательного процесса

Начальник учебного отдела

Директор МРЦПК и ППК

Заведующий кафедрой теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока





О. А. Клестова, к.п.н., доцент

И. А. Савенко

В. Я. Ботнер, доцент

В. М. Миронова, к.п.н., доцент