

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



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки  
«Восточные оздоровительные технологии в области физической культуры и спорта»  
2024-2025 учебный год

| Месяц                     | Сентябрь |      |       |       | Октябрь |      |       |       | Ноябрь |      |       |       | Декабрь |     |      |       | Январь |      |      |       | Февраль |      |     |       | Март  |      |     |       | Апрель |       |      |      | Май   |       |      |      | Июнь  |       |      |     | Июль |       |       |      | Август |       |       |      |      |       |       |       |   |
|---------------------------|----------|------|-------|-------|---------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|---------|-----|------|-------|--------|------|------|-------|---------|------|-----|-------|-------|------|-----|-------|--------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|-----|------|-------|-------|------|--------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|---|
| Числа                     | 2-8      | 9-15 | 16-22 | 23-29 | 30-6    | 7-13 | 14-20 | 21-27 | 28-3   | 4-10 | 11-17 | 18-24 | 25-1    | 2-8 | 9-15 | 16-22 | 23-29  | 30-5 | 6-12 | 13-19 | 20-26   | 27-2 | 3-9 | 10-16 | 17-23 | 24-2 | 3-9 | 10-16 | 17-23  | 24-30 | 31-6 | 7-13 | 41-20 | 21-27 | 28-4 | 5-11 | 12-18 | 19-25 | 26-1 | 2-8 | 9-15 | 16-22 | 23-29 | 30-6 | 7-13   | 14-20 | 21-27 | 28-3 | 4-10 | 11-17 | 18-24 | 25-31 |   |
|                           |          |      |       |       |         |      |       |       |        |      |       |       |         |     |      |       |        |      |      |       |         |      |     |       |       |      |     |       |        |       |      |      |       |       |      |      |       |       |      |     |      |       |       |      |        |       |       |      |      |       |       |       |   |
| Неделя                    | 1        | 2    | 3     | 4     | 5       | 6    | 7     | 8     | 9      | 10   | 11    | 12    | 13      | 14  | 15   | 16    | 17     | 18   | 19   | 20    | 21      | 22   | 23  | 24    | 25    | 26   | 27  | 28    | 29     | 30    | 31   | 32   | 33    | 34    | 35   | 36   | 37    | 38    | 39   | 40  | 41   | 42    | 43    | 44   | 45     | 46    | 47    | 48   | 49   | 50    | 51    | 52    |   |
| Виды учебной деятельности | —        | —    | —     | —     | А       | А    | А     | А     | А      | С    | С     | С     | С       | С   | С    | С     | С      | С    | С    | А     | А       | А    | А   | С     | С     | С    | С   | С     | С      | С     | С    | С    | С     | С     | С    | С    | С     | С     | А    | А   | А    | ИА    | —     | —    | —      | —     | —     | —    | —    | —     | —     | —     | — |

Условные обозначения:

А – контактная работа (аудиторные занятия), промежуточная аттестация

С – самостоятельная работа слушателей

ИА – итоговая аттестация

Директор МРЦПК и ППК

В. Я. Ботнер, доцент



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки  
«Восточные оздоровительные технологии в области физической культуры и спорта»  
2024-2025 учебный год

| №<br>п/<br>п | Дисциплина                                                                | Общая<br>трудоемкость<br>в часах | Учебная сессия (1),<br>в часах<br>с 01.10.2024 г.<br>по 01.11.2024 г. |                         | Учебная сессия (2),<br>в часах<br>с 15.01.2025 г.<br>по 15.02.2025 г. |                         | Учебная сессия (3),<br>в часах<br>с 21.05.2025 г.<br>по 10.06.2025 г. |                         | Самостоя-<br>тельная<br>работа,<br>в часах | Форма<br>контроля<br>(по учебным<br>сессиям) |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|
|              |                                                                           |                                  | лекции                                                                | практические<br>занятия | лекции                                                                | практические<br>занятия | лекции                                                                | практические<br>занятия |                                            |                                              |
| 1            | Анатомия человека                                                         | 26                               | 18                                                                    | —                       | —                                                                     | —                       | —                                                                     | —                       | 8                                          | Экзамен (1)                                  |
| 2            | Возрастная физиология                                                     | 26                               | 14                                                                    | 4                       | —                                                                     | —                       | —                                                                     | —                       | 8                                          | Экзамен (1)                                  |
| 3            | Биохимия человека                                                         | 16                               | —                                                                     | —                       | —                                                                     | —                       | 12                                                                    | —                       | 4                                          | Зачет (3)                                    |
| 4            | Биомеханика двигательной деятельности                                     | 16                               | —                                                                     | —                       | 12                                                                    | —                       | —                                                                     | —                       | 4                                          | Зачет (1)                                    |
| 5            | Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта              | 26                               | 12                                                                    | 8                       | —                                                                     | —                       | —                                                                     | —                       | 6                                          | Экзамен (1)                                  |
| 6            | Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности                 | 14                               | —                                                                     | —                       | 4                                                                     | 4                       | —                                                                     | —                       | 6                                          | Зачет (2)                                    |
| 7            | Основы медицинских знаний                                                 | 8                                | —                                                                     | —                       | —                                                                     | —                       | 6                                                                     | —                       | 2                                          | Зачет (3)                                    |
| 8            | Теория и методика физической культуры и спорта                            | 36                               | 14                                                                    | 6                       | —                                                                     | —                       | —                                                                     | —                       | 16                                         | Экзамен (1)                                  |
| 9            | Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности            | 12                               | —                                                                     | —                       | 8                                                                     | —                       | —                                                                     | —                       | —                                          | Зачет (2)                                    |
| 10           | Основы здорового образа жизни                                             | 20                               | —                                                                     | —                       | 8                                                                     | 6                       | —                                                                     | —                       | 6                                          | Экзамен (2)                                  |
| 11           | Психология здоровья                                                       | 16                               | —                                                                     | —                       | 10                                                                    | —                       | —                                                                     | —                       | 6                                          | Зачет (2)                                    |
| 12           | Физкультурно-оздоровительные технологии                                   | 90                               | 12                                                                    | 22                      | 10                                                                    | 10                      | —                                                                     | 16                      | 20                                         | Экзамен (3)                                  |
| 13           | Китайская оздоровительная гимнастика ушу                                  | 40                               | 6                                                                     | 10                      | 4                                                                     | 10                      | —                                                                     | —                       | 10                                         | Экзамен (2)                                  |
| 14           | Оздоровительная гимнастика цигун                                          | 44                               | 6                                                                     | 10                      | 4                                                                     | 10                      | —                                                                     | —                       | 14                                         | Зачет (2)                                    |
| 15           | Оздоровительная гимнастика с элементами хатха-йоги                        | 44                               | 8                                                                     | 8                       | 8                                                                     | 10                      | —                                                                     | —                       | 10                                         | Зачет (2)                                    |
| 16           | Тайские методы оздоровления                                               | 32                               | —                                                                     | —                       | —                                                                     | —                       | 10                                                                    | 14                      | 8                                          | Зачет (3)                                    |
| 17           | Восстановительные методы в физкультурно-оздоровительной деятельности      | 20                               | —                                                                     | —                       | 4                                                                     | 8                       | —                                                                     | —                       | 8                                          | Зачет (2)                                    |
| 18           | Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий | 8                                | —                                                                     | —                       | —                                                                     | —                       | 6                                                                     | —                       | 2                                          | Зачет (3)                                    |
| 19           | Спортивно-оздоровительный мониторинг                                      | 10                               | 4                                                                     | 4                       | —                                                                     | —                       | —                                                                     | —                       | 2                                          | Зачет (1)                                    |
|              | Итоговая аттестация                                                       | 6                                | Защита выпускной аттестационной работы 10.06.2025 г.                  |                         |                                                                       |                         |                                                                       |                         |                                            |                                              |
|              | Всего часов                                                               | 510                              | 94                                                                    | 72                      | 72                                                                    | 58                      | 34                                                                    | 30                      | 140                                        |                                              |

Директор МРЦПК и ППК

В.Я. Ботнер, доцент