

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
 физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка с элементами фитнеса»
(спортивное совершенствование)
 (продвинутый уровень)

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель программы: Кузнецова Татьяна Валерьевна педагог
 дополнительного образования

Учебный план
2 год обучения

Таблица 4

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	2		наблюдение
2	Особенности утомления и восстановления при физической нагрузке: причины и профилактика.	1	1		наблюдение
3	Антидопинг – это надо знать	1	1		
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
3	Гимнастика	27		27	наблюдение
4	Лёгкая атлетика	18		18	наблюдение
5	Подвижные и спортивные игры	27		27	наблюдение
6	Фитнес аэробика дисциплина хип хоп	134		134	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки					
7	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
8	Теоретическое тестирование	1	1		тестирование
9	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		216	5	211	