

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

| №<br>п/п   | Название раздела и темы занятий   | Количество часов |          |            | Формы<br>аттестации /<br>контроля |
|--|---|------------------|----------|------------|-----------------------------------|
|  |   | Всего            | Теория   | Практика   |                                   |
| <b>Раздел 1. Основы знаний</b>   |   |                  |          |            |                                   |
| 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        |            |                                   |
| <b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП</b> |   |                  |          |            |                                   |
| 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                        |
| <b>Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки</b>                     |   |                  |          |            |                                   |
| 7  | Контрольные нормативы   | 4                |          | 4          | тестирование                      |
| 8  | Теоретическое тестирование  | 1                | 1        |            | тестирование                      |
| 9  | Итоговое занятие  | 1                |          | 1          | наблюдение                        |
| <b>ИТОГО</b>   |   | <b>216</b>       | <b>5</b> | <b>211</b> |                                   |