

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Корпоративный фитнес»

| Наименование дисциплины | Общая трудоемкость, час | Часы контактной работы, час | | | Самостоятельная работа, час | Текущий контроль | Промежуточная аттестация | |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------|-----|--------------------------------|------------------|-----------------------------|---------|
| | | Всего | В том числе | | | | Зачет | Экзамен |
| | | | Л * | ПР* | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 10 |
| 1. Раздел «Основы программы "Корпоративный фитнес"» | 100 | 100 | — | 100 | — | ПЗ | Да | Нет |
| Тема 1. Основы техники выполнения многосуставных упражнений | 33 | 33 | — | 33 | — | ПЗ | Да | Да |
| Тема 2. Упражнения функциональной направленности | 33 | 33 | — | 33 | — | ПЗ | Да | Да |
| Тема 3. Элементы функциональной коррекции и баланс-тренинга | 34 | 34 | — | 34 | — | ПЗ | Да | Да |
| 2. Раздел «Развитие функциональных резервов» | 114 | 114 | — | 114 | — | ПЗ | Да | Да |
| Тема 1. Развитие функциональной силы | 38 | 38 | — | 38 | — | ПЗ | Да | Да |
| Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости | 38 | 38 | — | 38 | — | ПЗ | Да | Да |
| Тема 3. Профилактика гиподинамии и методы функциональной коррекции | 38 | 38 | — | 38 | — | ПЗ | Да | Да |
| 3. Раздел «Функциональный фитнес и оздоровительные технологии» | 114 | 114 | — | 114 | — | ПЗ | Да | Да |
| Тема 1. Методика применения функционального фитнеса | 38 | 38 | — | 38 | — | ПЗ | Да | Да |
| Тема 2. Оздоровительные технологии в условиях корпоративной среды | 38 | 38 | — | 38 | — | ПЗ | Да | Да |
| Тема 3. Психологическая подготовка и саморегуляция | 38 | 38 | — | 38 | — | ПЗ | Да | Да |
| Итого: | 328 | 328 | — | 328 | — | ПЗ | Да | Да |
| Итоговая аттестация | Не предусмотрена | | | | | | | |
| Всего: | 328 часов | | | | | | | |

¹ Примечание:

* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)