

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка (ОФП)»

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 общей физической подготовки»	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет
Тема 1. Развитие силовых способностей	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 2. Развитие скоростных способностей и координации	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 3. Развитие общей выносливости	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да
2. Раздел «Развитие гибкости и функциональная подготовка»	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 1. Развитие гибкости и подвижности суставов	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 2. Функциональный тренинг и круговая тренировка	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 3. Восстановительные и профилактические комплексы	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
3. Раздел «Прикладная физическая подготовка и самоконтроль»	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 1. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 2. Основы самоконтроля и диагностики физического состояния	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 3. Индивидуальное планирование физической подготовки	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ, С	Да	Да
Итоговая аттестация	Зачет (участие в 2-х официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)							
Всего:	328 часов							

¹ Примечание:

* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

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