

## Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «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
<b>1. Раздел «Основы функционального фитнеса»</b>	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет
Тема 1. Основы техники выполнения многосуставных упражнений	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 2. Упражнения с собственным весом тела	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 3. Элементы плиометрики и баланс-тренинга	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да
<b>2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»</b>	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 1. Развитие функциональной силы	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 3. Профилактика гиподинамии и методы восстановления	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
<b>3. Раздел «Малые физические нагрузки и оздоровительные технологии»</b>	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 1. Методика применения малых физических нагрузок	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 2. Оздоровительные технологии в условиях учебного заведения	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 3. Психологическая подготовка и саморегуляция	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ, С	Да	Да
Итоговая аттестация	Зачет (участие в 2-х официальных физкультурно-оздоровительных мероприятиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)							
Всего:	328 часов							

<sup>1</sup> Примечание:

\* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

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