

Департамент образования города Москвы
ГБОУ «Школа № 734 «Школа самоопределения»

«Утверждаю»

Директор ГБОУ Школы №734 Грицай Ю.В.



*Утверждено на заседании
педагогического совета
12.06.2016 года*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Объединения дополнительного образования
«Фитнес»

Педагог

Петенко Евгения Витальевна

Москва. 2016-2017 учебный год

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК ПО ФИТНЕСУ

модуль	содержание	часы
1	Теория Что такое фитнес? – 1 час Техника безопасности при занятиях фитнесом – 1 час Принципы фитнес-тренировки – 1 часа Биомеханические особенности строения тела человека – 1 чаа актеристики тренировочной нагрузки – 1 час Интенсивность, объем, характер упражнений – 1 час	6 часов
2	Практика Аэробная тренировка – 2 часа Выносливость (основные упражнения) – 3 часа Разминка и заминка (основные упражнения) – 2 часа Упражнения на растягивание – 4 часа	11 часа
Всего часов за модуль		17 часов
3	Теория Основы силовых и скоростно-силовых способностей ел овека – 1 час Силовая тренировка(понятия о силовых способностях человека) – 1 час Компоненты тренировочных программ для повышения аэ обных способностей – 1 час	4 часов

	<p>Методы оценки интенсивности тренировочного занятия:</p> <p>по ЧСС – 1 час</p> <p style="text-align: center;">Практика</p> <p>Аэробная тренировка – 4 часа</p> <p>Выносливость (основные упражнения) – 4 часа</p> <p>Стретчинг (основные упражнения) – 3 часа</p> <p>Упражнения на растягивание – 2 часа</p>	13 часов
Всего часов за модуль		17 часов
3	<p style="text-align: center;">Теория</p> <p>План прогрессирования тренировочной нагрузки – 1 час</p> <p>- переменный непрерывный метод тренировки – 1 час</p> <p>- интервальная тренировка – 1 час</p> <p>- круговая тренировка – 1 час</p> <p style="text-align: center;">Практика</p> <p>Стретчинг (основные упражнения) – 4 часа</p> <p>Упражнения на растягивание – 4 часа</p> <p>Аэробная тренировка - 2 часа</p> <p>Практика стретчинга - 3 часа</p>	4 часов 13 часов

Всего часов за модуль		17 часов
4	Теория	3 часа
	Гибкость, физиология гибкости -	1 час
	Контроль за состоянием здоровья -	1 час
	Питание и основные положения сбалансированного питания - 1 час	
	Практика	
	Стретчинг (основные упражнения) -	1 часа
	Практика стретчинга -	12 часов
Упражнения на растягивание -	1 часов	
Всего часов за модуль		17 часа
Всего за год		68 часов