

**Учебный (тематический) план «Спортивный клуб «Атлетика»,
педагог Матвеевская А.О.
1 год обучения**

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Введение в программу.	4	2	-	-
1.1	Знакомство с тренажерным залом и залом для фитнеса.	2	2	-	Беседа. Фронтальный опрос.
1.2	Первая медицинская помощь при обмороках, травмах.	2	2	-	Беседа. Фронтальный опрос.
2.	Раздел 2. Анатомия человека.	4	4	-	-
2.1	Человеческое тело. Группы мышц.	2	2	-	Беседа. Фронтальный опрос.
2.2	Кости и суставы человека.	2	2	-	Беседа. Фронтальный опрос.
3.	Раздел 3. Основы рационального питания.	4	2	2	-
3.1	Обмен веществ.	2	1	1	Беседа. Фронтальный опрос.
3.2	Расчет калорий для занятий спортом	2	1	1	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений.
4.	Раздел 4. Фитнес и здоровье.	14	6	8	-
4.1	Основные понятия в фитнесе.	8	4	4	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений
4.2	Виды фитнес тренировок	6	2	4	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений
5.	Раздел 5. Составление программы тренировок.	10	3	7	-
5.1	Виды тренировок для различных целей.	2	1	1	Беседа. Фронтальный опрос.
5.2	Постановка целей и задач. Разбор индивидуальности	2	2	-	Беседа. Фронтальный опрос.

	человека, учет его физиологических особенностей, здоровья.				
5.3	Работа над составлением программы для своих целей.	6	-	6	Беседа. Фронтальный опрос.
6	Раздел 6. Общая физическая подготовка (ОФП).	20	4	16	-
6.1	Термины и понятия в ОФП.	2	2	-	Беседа. Фронтальный опрос.
6.2	Упражнения на общую физическую подготовку.	18	2	16	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений
7.	Раздел 7. Понятие «bodybuilding», фитнес	156	8	148	-
7.1	Техника работы на тренажёрах.	8	4	4	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений
7.2	Практическое выполнение упражнений на тренажерах.	28	-	28	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений
Промежуточная аттестация		2	1	1	Контрольный урок
	Понятие «bodybuilding», фитнес (продолжение). Практическое выполнение упражнений на тренажерах.	50	-	50	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений
7.3	Работа со свободными весами (гири, штанги, гантели).	40	2	38	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений
7.4	Кардиотренировки (аэробика: классическая, танцевальная, круговые тренировки, интервальные)	30	2	28	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений
Промежуточная аттестация		2	-	2	Контрольный урок
Итого:		216	30	186	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Вводное занятие	4	4	-	Беседа. Фронтальный опрос.
1.1	Знакомство с тренажерным	2	2	-	Беседа.

	залом и залом для фитнеса.				Фронтальный опрос.
1.2	Первая медицинская помощь при обмороках, травмах.	2	2	-	Беседа. Фронтальный опрос.
2.	Раздел 2. Развитие собственного тела	6	6	-	Беседа. Фронтальный опрос.
2.1	Человеческое тело. Группы мышц. Антропометрия.	2	2	-	Беседа. Фронтальный опрос.
2.2	Кости и суставы человека.	4	4	-	Беседа. Фронтальный опрос.
3.	Раздел 3. Основы рационального питания.	4	2	2	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений
3.1	Вред диет. Правильное питание.	4	2	2	Беседа. Фронтальный опрос. Выполнение упражнений
4.	Раздел 4. Фитнес и здоровье.	18	6	12	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений
4.1	Новинки фитнеса, атрибутика, новые подходы к тренировкам.	8	4	4	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений
4.2	Виды фитнес тренировок, сочетание тренировок.	10	2	8	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений
5.	Раздел 5. Составление программы тренировок.	4	2	2	Беседа. Фронтальный опрос.
6.1	Постановка целей и задач. Разбор индивидуальности человека, учет его физиологических особенностей, здоровья.	2	2	-	Беседа. Фронтальный опрос.
6.2	Работа над составлением программы для своих целей.	2	-	2	Беседа. Фронтальный опрос.
6	Раздел 6. Общая физическая подготовка (ОФП).	20	2	18	Педагогическое наблюдение. Выполнение

					упражнений
6.1	Упражнения ОФП на различные группы мышц.	20	2	18	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений
7.	Раздел 8. Понятие «bodybuilding», фитнес	154	8	150	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений
7.1	Техника работы на тренажёрах.	8	4	4	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений
7.2	Практическое выполнение упражнений на тренажерах.	34	-	34	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений
Промежуточная аттестация		2	-	2	Контрольный урок
	Понятие «bodybuilding», фитнес (продолжение). Практическое выполнение упражнений на тренажерах.	46	-	46	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений
7.3	Работа со свободными весами (гири, штанги, гантели).	36	2	34	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений
7.4	Кардиотренировки (аэробика: классическая, танцевальная, круговые тренировки, интервальные)	30	2	28	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений
Промежуточная аттестация		2	-	2	Контрольный урок
Итоговая аттестация		2	-	2	Соревнования
Итого:		216	30	186	