

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества
(ДДТ «Химмашевец»)



УТВЕРЖДАЮ

Директор ДДТ «Химмашевец»

М.М. Симонова

08.08.2024г.

**Учебный тематический план
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Сила здоровья»**

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст учащихся: 8 – 17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Брагина Екатерина Дмитриевна

педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024

Учебный тематический план

№ п/п	Раздел	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		1 год	2 год	3 год	
1	Раздел 1. Теоретические сведения	20	12	9	Наблюдение
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)	72	75	78	Наблюдение, зачет
3	Раздел 3. Фитнес-аэробика	72	75	75	Наблюдение, зачет
4	Раздел 4. Гимнастика	45	48	48	Наблюдение, зачет
5	Раздел 5. Промежуточная (итоговая) аттестация	6	6	6	Тест. Сдача контрольных нормативов
	ИТОГО:	216	216	216	

Учебный тематический план

1 года обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретические сведения	20	10	10	
1.1.	Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности	6	5	1	Наблюдение
1.2.	Основы валеологической культуры	2	1	1	Наблюдение
1.3.	Техника выполнения упражнений	8	2	6	Наблюдение
1.4.	Профилактика травм на занятиях по ОФП и фитнесу	4	2	2	Наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	72	12	60	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	1	1	Наблюдение
2.2.	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	12	12	0	Наблюдение, опрос
2.3.	Комплекс физических упражнений	60	0	60	Наблюдение
3.	Фитнес - аэробика	72	9	63	
3.1.	Основы аэробного дыхания	8	2	6	Наблюдение, опрос
3.2.	Аэробные упражнения	8	2	6	Наблюдение
3.3.	Развитие мышечного тонуса организма	10	4	6	Наблюдение
3.4.	Степ-аэробика	46	1	45	Наблюдение
4.	Гимнастика	46	12	34	
4.1.	Комплекс упражнений на силу, прыгучесть, быстроту, выносливость,	24	6	18	Наблюдение, опрос
4.2.	Акробатика	12	2	10	Наблюдение
4.3.	Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах	10	4	6	Наблюдение
5.	Промежуточная (итоговая)	6	3	3	Тест. Контрольные

	аттестация				нормативы
Итого:		216	46	170	

Содержание учебного тематического плана

1 год обучения

Раздел 1. Теоретические сведения

Тема 1.1. Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: ознакомление учащихся с целями и задачами предмета, режимом работы, с содержанием предстоящей работы. Организационные вопросы. Безопасность труда и правила личной гигиены. Краткая история возникновения ОФП, гимнастики и фитнеса.

Практика: комплекс упражнений для разминки, игры, направленные на знакомство и командосплочение: «Снежный ком», «Поменяйтесь местами те, кто».

Тема 1.2. Основы валеологической культуры.

Теория: определение понятия «здоровье человека», рассмотрение способов сохранения и укрепления здоровья. Положительное влияние физических упражнений на здоровье. Значение регулярности тренировок. Здоровые привычки в области питания. Питьевой режим. Анатомическая особенность организма.

Практика: техника выполнения упражнений, изучаемых во время прохождения курса. Создание календарного плана физических нагрузок (и соблюдение его в течение учебного года) по биологическим ритмам сезонных периодов.

Тема 1.3. Техника выполнения упражнений.

Теория: знакомство с частями комплексов упражнений по разделам программы, целями и задачами каждой части.

Практика: составление таблицы особенностей комплексов упражнений по ОФП, которая будет служить примером в дальнейшей самостоятельной разработке тренировок.

Тема 1.4. Профилактика травм на занятиях по ОФП и фитнесу.

Теория: методы снижения риска получения травм, факторы, обеспечивающие безопасность занятий (внешние и внутренние). Рекомендации при планировании упражнений, учитывая состояние здоровья и уровень подготовленности занимающихся. Правила использования ТБ со спортивным оборудованием.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: правила техники безопасности на занятиях ОФП при работе на снарядах, с предметами и без. Предупреждение травматизма.

Практика: Комплекс упражнений по кругу на время. Упражнения для ног. Упражнения для туловища.

Тема 2.2. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений

Теория: Значение физкультуры для сохранения здоровья. Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера. Основные принципы закаливания.

Тема 2.3. Комплекс физических упражнений

Практика: упражнения в ходьбе и беге. Упражнения для плечевого пояса рук. Упражнения для развития выносливости. Упражнения в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения на шведской стенке, упражнения с использованием гимнастической скамьи, комплексы упражнений без предметов.

Раздел 3. Фитнес-аэробика.

Тема 3.1. Основы аэробного дыхания.

Теория: дыхание при выполнении физических упражнений. Определение понятия аэробного дыхания, диафрагмальное дыхание, ускоренное аэробное дыхание. Понятие «аэробная производительность» (чем активнее вдыхать кислород, тем мощнее работает сердце). Виды дыхательных тренировок.

Практика: упражнения дыхательной гимнастики. Тестирование выносливости и фиксирование в индивидуальных картах.

Тема 3.2. Аэробные упражнения.

Теория: история возникновения аэробики. Влияние аэробных упражнений на организм человека. Основные требования при выполнении аэробных упражнений. Отличие аэробных упражнений от других видов тренировки организма. Уровни интенсивности выполнения упражнений.

Практика: аэробные упражнения. Запись в индивидуальных картах характеристики изменения выносливости.

Тема 3.3. Развитие мышечного тонуса организма.

Теория: типы телосложения. Анатомические особенности организма. Силовые упражнения, их значение и влияние на организм человека. Изометрические упражнения. Утяжелители и работа с ними. Основные требования, предъявляемые к правильности выполнения упражнений. Изучение необходимой терминологии. Методика обучения движению.

Практика: физические упражнения для всех групп мышц организма. Тестирование силы, гибкости, мышечного тонуса и фиксирование результатов в индивидуальные карты.

Тема 3.4. Степ-аэробика.

Теория: знакомство со степ-платформами, техникой эксплуатации. Значение физических упражнений на степ-платформах и их преимущества. Выполнение комплекса упражнений на степ-платформах. Характеристика физических упражнений для различных групп мышц, выполняемых на степ-платформах.

Практика: комплекс упражнений на развитие координации со степ платформой. Базовый шаг или бейсик степ. Ви-степ. Тар up. Ни-ап или колено. Три ни-ап или колено. Шаг-бэк. Step lift. L-step. Ове зе топ. Стрэдл. Стрэдл прыжком. Степ-ап.

Раздел 4. Гимнастика

Тема 4.1. Комплекс упражнений на силу, прыгучесть, быстроту, выносливость.

Теория: гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы - гигиенические процедуры до и после занятий и в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за инвентарем. Режим и рацион питания растущего организма, питьевой режим. Влияние питания на здоровье человека. Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности, как основа безопасности на занятиях.

Практика: упражнения для развития силы. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для профилактики нарушения осанки.

Тема 4.2. Акробатика

Теория: акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практика: группировка, перекаты, кувырки вперед, кувырки назад, равновесия, стойка на лопатках, стойка с опорой на голову и руках, стойка на руках, мостик из положения лежа, мостик из положения стоя, перекидки, вальсет, переворот боком (колесо).

Тема 4.3. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах.

Теория: определение понятия «стретчинг». Стретчинг как форма «дыхания» для мышц и соединительных тканей. Обучение правильному выходу их режима тренировки к состоянию физического покоя.

Практика: упражнения на растяжение мышц тела в начале и конце тренировки для всех групп мышц организма. Тестирование гибкости и фиксирование результатов в индивидуальных картах.

Раздел 5. Промежуточная (итоговая) аттестация.

Теория: Тест.

Практика: контрольные нормативы, самоанализ динамики результатов в течение учебного года.

Содержание учебного тематического плана 2 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретические сведения	20	10	10	
1.1.	Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности	6	5	1	Наблюдение
1.2.	Основы валеологической культуры	2	1	1	Наблюдение
1.3.	Техника выполнения упражнений	8	2	6	Наблюдение
1.4.	Профилактика травм на занятиях по ОФП и фитнесу	4	2	2	Наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	72	12	60	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	1	1	Наблюдение
2.2.	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	12	12	0	Наблюдение, опрос
2.3.	Комплекс физических упражнений	60	0	60	Наблюдение
3.	Фитнес - аэробика	72	9	63	
3.1.	Основы аэробного дыхания	8	2	6	Наблюдение, опрос
3.2.	Аэробные упражнения	8	2	6	Наблюдение
3.3.	Развитие мышечного тонуса организма	10	4	6	Наблюдение
3.4.	Степ-аэробика	46	1	45	Наблюдение
4.	Гимнастика	46	12	34	
4.1	Комплекс упражнений на силу, прыгучесть, быстроту, выносливость,	24	6	18	Наблюдение, опрос
4.2	Акробатика	12	2	10	Наблюдение
4.3	Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах	10	4	6	Наблюдение
5.	Промежуточная (итоговая) аттестация	6	3	3	Тест. Контрольные нормативы
Итого:		216	46	170	

Содержание программы

2 год обучения

Раздел 1. Теоретические сведения

Тема 1.1. Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: ознакомление учащихся с целями и задачами предмета, режимом работы, с содержанием предстоящей работы. Организационные вопросы. Безопасность труда и правила личной гигиены. Краткая история возникновения ОФП, гимнастики и фитнеса.

Практика: комплекс упражнений для разминки, игры, направленные на знакомство и командосплочение: «Снежный ком», «Поменяйтесь местами те, кто».

Тема 1.2. Основы валеологической культуры.

Теория: определение понятия «здоровье человека», рассмотрение способов сохранения и укрепления здоровья. Положительное влияние физических упражнений на здоровье. Значение регулярности тренировок. Здоровые привычки в области питания. Питьевой режим. Анатомическая особенность организма.

Практика: техника выполнения упражнений, изучаемых во время прохождения курса. Создание календарного плана физических нагрузок (и соблюдение его в течение учебного года) по биологическим ритмам сезонных периодов.

Тема 1.2. Техника выполнения упражнений.

Теория: знакомство с частями комплексов упражнений по разделам программы, целями и задачами каждой части.

Практика: составление таблицы особенностей комплексов упражнений по ОФП, которая будет служить примером в дальнейшей самостоятельной разработке тренировок.

Тема 1.3. Профилактика травм на занятиях по ОФП и фитнесу.

Теория: методы снижения риска получения травм, факторы, обеспечивающие безопасность занятий (внешние и внутренние). Рекомендации при планировании упражнений, учитывая состояние здоровья и уровень подготовленности занимающихся. Правила использования ТБ со спортивным оборудованием.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: правила техники безопасности на занятиях ОФП при работе на снарядах, с предметами и без. Предупреждение травматизма.

Практика: Комплекс упражнений по кругу на время. Упражнения для ног. Упражнения для туловища.

Тема 2.2. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений

Теория: правила техники безопасности на занятиях ОФП при работе на снарядах, с предметами и без. Предупреждение травматизма. Значение физкультуры для сохранения здоровья. Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера. Основные принципы закаливания.

Тема 2.3. Комплекс физических упражнений

Практика: упражнения в ходьбе и беге. Упражнения для плечевого пояса рук. Упражнения для развития выносливости. Комплекс упражнений по кругу на время. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Упражнения в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения на шведской стенке, упражнения с использованием гимнастической скамьи, комплексы упражнений без предметов.

Раздел 3. Фитнес-аэробика.

Тема 3.1. Основы аэробного дыхания.

Теория: дыхание при выполнении физических упражнений. Определение понятия аэробного дыхания, диафрагмальное дыхание, ускоренное аэробное дыхание. Понятие «аэробная производительность» (чем активнее вдыхать кислород, тем мощнее работает сердце). Виды дыхательных тренировок.

Практика: упражнения дыхательной гимнастики. Тестирование выносливости и фиксирование в индивидуальных картах.

Тема 3.2. Аэробные упражнения.

Теория: история возникновения аэробики. Влияние аэробных упражнений на организм человека. Основные требования при выполнении аэробных упражнений. Отличие аэробных упражнений от других видов тренировки организма. Уровни интенсивности выполнения упражнений.

Практика: аэробные упражнения. Запись в индивидуальных картах характеристики изменения выносливости.

Тема 3.3. Развитие мышечного тонуса организма.

Теория: типы телосложения. Анатомические особенности организма. Силовые упражнения, их значение и влияние на организм человека. Изометрические упражнения. Утяжелители и работа с ними. Основные требования, предъявляемые к правильности выполнения упражнений. Изучение необходимой терминологии. Методика обучения движению.

Практика: физические упражнения для всех групп мышц организма. Тестирование силы, гибкости, мышечного тонуса и фиксирование результатов в индивидуальные карты.

Тема 3.4. Степ-аэробика.

Теория: знакомство со степ-платформами, техникой эксплуатации. Значение физических упражнений на степ-платформах и их преимущества. Выполнение комплекса упражнений на степ-платформах. Характеристика физических упражнений для различных групп мышц, выполняемых на степ-платформах.

Практика: комплекс упражнений на развитие координации со степ платформой. Базовый шаг или бейсик степ. Ви-степ. Тар up. Ни-ап или колено. Три ни-ап или колено. Шаг-бэк. Step lift. L-step. Ове зе топ. Стрэдл. Стрэдл прыжком. Степ-ап.

Раздел 4. Гимнастика

Тема 4.1. Комплекс упражнений на силу, прыгучесть, быстроту, выносливость.

Теория: гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы - гигиенические процедуры до и после занятий и в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за инвентарем. Режим и рацион питания растущего организма, питьевой режим. Влияние питания на здоровье человека. Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности, как основа безопасности на занятиях.

Практика: упражнения для развития силы. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для профилактики нарушения осанки.

Тема 4.2. Акробатика

Теория: акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практика: группировка, перекаты, кувырки вперед, кувырки назад, равновесия, стойка на лопатках, стойка с опорой на голове и руках, стойка на руках, мостик из положения лежа, мостик из положения стоя, перекидки, вальсет, переворот боком (колесо).

Тема 4.3. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах.

Теория: определение понятия «стретчинг». Стретчинг как форма «дыхания» для мышц и соединительных тканей. Обучение правильному выходу их режима тренировки к состоянию физического покоя.

Практика: упражнения на растяжение мышц тела в начале и конце тренировки для всех групп мышц организма. Тестирование гибкости и фиксирование результатов в индивидуальных картах.

Раздел 5. Промежуточная (итоговая) аттестация.

Теория: Тест.

Практика: контрольные нормативы, самоанализ динамики результатов в течение учебного года.

Содержание учебного тематического плана 3 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретические сведения	20	10	10	
1.1.	Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности	6	5	1	Наблюдение
1.2.	Основы валеологической культуры	2	1	1	Наблюдение
1.3.	Техника выполнения упражнений	8	2	6	Наблюдение
1.4.	Профилактика травм на занятиях по ОФП и фитнесу	4	2	2	Наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	72	12	60	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	1	1	Наблюдение
2.2.	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	12	12	0	Наблюдение, опрос
2.3.	Комплекс физических упражнений	60	0	60	Наблюдение
3.	Фитнес - аэробика	72	9	63	
3.1.	Основы аэробного дыхания	8	2	6	Наблюдение, опрос
3.2.	Аэробные упражнения	8	2	6	Наблюдение
3.3.	Развитие мышечного тонуса организма	10	4	6	Наблюдение
3.4.	Степ-аэробика	46	1	45	Наблюдение
4.	Гимнастика	46	12	34	
4.1	Комплекс упражнений на силу, прыгучесть, быстроту, выносливость,	24	6	18	Наблюдение, опрос
4.2	Акробатика	12	2	10	Наблюдение
4.3	Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах	10	4	6	Наблюдение
5.	Промежуточная (итоговая) аттестация	6	3	3	Тест. Контрольные нормативы
Итого:		216	46	170	

Содержание программы

3 год обучения

Тема 1.1. Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: ознакомление учащихся с целями и задачами предмета, режимом работы, с содержанием предстоящей работы. Организационные вопросы. Безопасность труда и правила личной гигиены. Краткая история возникновения ОФП, гимнастики и фитнеса.

Практика: комплекс упражнений для разминки, игры, направленные на знакомство и командосплочение: «Снежный ком», «Поменяйтесь местами

те, кто».

Тема 1.2. Основы валеологической культуры.

Теория: определение понятия «здоровье человека», рассмотрение способов сохранения и укрепления здоровья. Положительное влияние физических упражнений на здоровье. Значение регулярности тренировок. Здоровые привычки в области питания. Питьевой режим. Анатомическая особенность организма.

Практика: техника выполнения упражнений, изучаемых во время прохождения курса. Создание календарного плана физических нагрузок (и соблюдение его в течение учебного года) по биологическим ритмам сезонных периодов.

Тема 1.2. Техника выполнения упражнений.

Теория: знакомство с частями комплексов упражнений по разделам программы, целями и задачами каждой части.

Практика: составление таблицы особенностей комплексов упражнений по ОФП, которая будет служить примером в дальнейшей самостоятельной разработке тренировок.

Тема 1.3. Профилактика травм на занятиях по ОФП и фитнесу.

Теория: методы снижения риска получения травм, факторы, обеспечивающие безопасность занятий (внешние и внутренние). Рекомендации при планировании упражнений, учитывая состояние здоровья и уровень подготовленности занимающихся. Правила использования ТБ со спортивным оборудованием.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: правила техники безопасности на занятиях ОФП при работе на снарядах, с предметами и без. Предупреждение травматизма.

Практика: Комплекс упражнений по кругу на время. Упражнения для ног. Упражнения для туловища.

Тема 2.2. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений

Теория: правила техники безопасности на занятиях ОФП при работе на снарядах, с предметами и без. Предупреждение травматизма. Значение физкультуры для сохранения здоровья. Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера. Основные принципы закаливания.

Тема 2.3. Комплекс физических упражнений

Практика: упражнения в ходьбе и беге. Упражнения для плечевого пояса рук. Упражнения для развития выносливости. Комплекс упражнений

по кругу на время. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Упражнения в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения на шведской стенке, упражнения с использованием гимнастической скамьи, комплексы упражнений без предметов.

Раздел 3. Фитнес-аэробика.

Тема 3.1. Основы аэробного дыхания.

Теория: дыхание при выполнении физических упражнений. Определение понятия аэробного дыхания, диафрагмальное дыхание, ускоренное аэробное дыхание. Понятие «аэробная производительность» (чем активнее вдыхать кислород, тем мощнее работает сердце). Виды дыхательных тренировок.

Практика: упражнения дыхательной гимнастики. Тестирование выносливости и фиксирование в индивидуальных картах.

Тема 3.2. Аэробные упражнения.

Теория: история возникновения аэробики. Влияние аэробных упражнений на организм человека. Основные требования при выполнении аэробных упражнений. Отличие аэробных упражнений от других видов тренировки организма. Уровни интенсивности выполнения упражнений.

Практика: аэробные упражнения. Запись в индивидуальных картах характеристики изменения выносливости.

Тема 3.3. Развитие мышечного тонуса организма.

Теория: типы телосложения. Анатомические особенности организма. Силовые упражнения, их значение и влияние на организм человека. Изометрические упражнения. Утяжелители и работа с ними. Основные требования, предъявляемые к правильности выполнения упражнений. Изучение необходимой терминологии. Методика обучения движению.

Практика: физические упражнения для всех групп мышц организма. Тестирование силы, гибкости, мышечного тонуса и фиксирование результатов в индивидуальные карты.

Тема 3.4. Степ-аэробика.

Теория: знакомство со степ-платформами, техникой эксплуатации. Значение физических упражнений на степ-платформах и их преимущества. Выполнение комплекса упражнений на степ-платформах. Характеристика физических упражнений для различных групп мышц, выполняемых на степ-платформах.

Практика: комплекс упражнений на развитие координации со степ платформой. Базовый шаг или бейсик степ. Ви-степ. Тар up. Ни-ап или колено. Три ни-ап или колено. Шаг-бэк. Step lift. L-step. Ове зе топ. Стрэдл. Стрэдл прыжком. Степ-ап.

Раздел 4. Гимнастика

Тема 4.1. Комплекс упражнений на силу, прыгучесть, быстроту, выносливость.

Теория: гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы - гигиенические процедуры до и после занятий и в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за инвентарем. Режим и рацион питания растущего организма, питьевой режим. Влияние питания на здоровье человека. Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности, как основа безопасности на занятиях.

Практика: упражнения для развития силы. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для профилактики нарушения осанки.

Тема 4.2. Акробатика

Теория: акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практика: группировка, перекаты, кувырки вперед, кувырки назад, равновесия, стойка на лопатках, стойка с опорой на голову и руках, стойка на руках, мостик из положения лежа, мостик из положения стоя, перекидки, вальсет, переворот боком (колесо).

Тема 4.3. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах.

Теория: определение понятия «стретчинг». Стретчинг как форма «дыхания» для мышц и соединительных тканей. Обучение правильному выходу их режима тренировки к состоянию физического покоя.

Практика: упражнения на растяжение мышц тела в начале и конце тренировки для всех групп мышц организма. Тестирование гибкости и фиксирование результатов в индивидуальных картах.

Раздел 5. Промежуточная (итоговая) аттестация.

Теория: Тест.

Практика: контрольные нормативы, самоанализ динамики результатов в течение учебного года.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739270
Владелец Симонова Мария Михайловна
Действителен с 17.12.2024 по 17.12.2025