

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Е.А. Семаковой

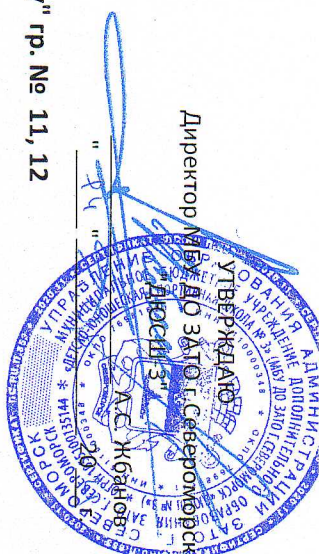
" 14 " 05 2021 г.

Тематический план учебно-тренировочных занятий по ОФП "Путь к успеху" гр. № 11, 12

на 2021-2022 учебный год

Учебный материал		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	Всего
Теоретическая и психологическая подготовка			1									1								1							1														8
1. Фитнес-аэробика: специфика дисциплин.																																									
2. Правила поведения на занятиях.			x																								x														
3. Соревнования. Победа и проигрыш. Технические требования по виду спорта.											x																										x				
4. Подготовка в летний период. Задание на лето.																				x																		x			
ОФП		4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	4	3	144
1. Комплексы общеобразовательных упражнений.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
1.1. упражнения для плечевого пояса		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
1.2. упражнения для гибкости поясничного отдела			x	x	x	x	x	x	x	x	x																														
1.3. бег различной интенсивности		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
1.4. прыжки на скакалке		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
1.5. прыжки в длину и высоту.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
2. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
3. Подвижные игры.					x																																				
контрольные и текущие испытания								2																														2			
ИТОГО: часов в неделю		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	156	

Тренер-преподаватель: Радищевская Светлана Завельевна



СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР

Е.А. Семаковой

" 14 " 05 2021 г.

Тематический план учебно-тренировочных занятий по ОФП "Путь к успеху" гр. № 8

на 2021-2022 учебный год

Директор ИБУ ДО ЗАТО "Северодонец"

А.С. Жданов



Учебный материал		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	Всего
Теоретическая и психологическая подготовка					2							2					2																								8
1. Фитнес-аэробика: специфика дисциплин.					x																																				
2. Правила поведения на занятиях.												x																													
3. Соревнования. Победа и проигрыш. Технические требования по виду спорта.																	x																								
4. Подготовка в летний период. Задание на лето.																														x											
ОФП		4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	144	
1. Комплексы общеобразовательных упражнений.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
1.1. упражнения для плечевого пояса		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
1.2. упражнения для гибкости поясничного отдела			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
1.3. бег различной интенсивности		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
1.4. прыжки на скакалке		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
1.5. прыжки в длину и высоту.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
2. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
3. Подвижные игры.			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
контрольные и текущие испытания			2											x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
ИТОГО: часов в неделю		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	156		

Тренер-преподаватель: Боток Ирина Викторовна