

Тематический план занятий для взрослых «Здоровый образ жизни и ВСФК ГТО»

1. «Плавание» (112 часов)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Основы здорового образа жизни (Здоровье. Здоровый образ жизни. Анатомия и физиология человека)	5
2	Физическая культура и спорт Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Физическая активность. Физическая культура. Спорт. Содержание тестов ГТО. Возрастные особенности сдачи нормативов)	1
3	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом (Врачебно-педагогическое наблюдение (ВПН). Экспресс-метод оценки уровня физического состояния. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Оценка физической работоспособности. Самоконтроль)	1
4	Основы здорового питания (Пищеварение. Питательные вещества. Калории. Рацион и режим питания. Виды диет. Последствия неправильного питания)	2
5	Профилактика вредных привычек и зависимостей (Курение. Алкоголизм. Наркомания. Интернет-зависимость. Игромания).	2
6	Организация здорового образа жизни в производственной среде (Рабочая среда. Производственная физическая культура. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Правила сохранения зрения. Как сберечь осанку)	2
7	Техника безопасности в бассейне (Правильный и безопасный вход в воду. Правила поведения на воде и на обходных дорожках)	1
8	Основы техники плавания (Техника дыхания. Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Баттерфляй. Дыхание при различных способах плавания)	69 (практика)
9	Общеразвивающие и специальные физические упражнения (Упражнения для ОФП и СФП на суше и в воде для различных групп мышц. Принципы составления персональных тренировочных комплексов)	2 теория 24 (практика)
10	Нормы ГТО по плаванию (Содержание тестов по ГТО с учетом возраста. Методика подготовки к сдаче нормативов. Тактика прохождения дистанции на время и без учета времени)	3

2. «Атлетическая гимнастика» (112 часов)

1	Основы здорового образа жизни (Здоровье. Здоровый образ жизни. Анатомия и физиология человека)	5
2	Физическая культура и спорт Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Физическая активность. Физическая культура. Спорт. Содержание тестов ГТО. Возрастные особенности сдачи нормативов)	1

3	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом (Врачебно-педагогическое наблюдение (ВПН). Экспресс-метод оценки уровня физического состояния. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Оценка физической работоспособности. Самоконтроль)	1
4	Основы здорового питания (Пищеварение. Питательные вещества. Калории. Рацион и режим питания. Виды диет. Последствия неправильного питания)	2
5	Профилактика вредных привычек и зависимостей (Курение. Алкоголизм. Наркомания. Интернет-зависимость. Игромания).	2
6	Организация здорового образа жизни в производственной среде (Рабочая среда. Производственная физическая культура. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Правила сохранения зрения. Как сберечь осанку)	2
7	Техника безопасности (Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале. Особенности тренировки на конкретном виде тренажеров. Методика безопасной тренировки)	1
8	Техника выполнения упражнений (Упражнения для различных групп мышц и техника их выполнения)	69 (практика)
9	Тренировочные комплексы (Базовые комплексы упражнения для типовых задач (коррекция осанки, набор массы, повышение выносливости и т.п.). Принципы построения индивидуальной тренировочной программы)	2 теория 24 (практика)
10	Питание, питьевой режим и физические нагрузки (Особенности построения питания с учетом целей тренирующегося и его индивидуальных особенностей. Питьевой режим. Характеристика основных групп продуктов. Принципы самостоятельного построения индивидуального меню)	3

3. «Волейбол» (112 часов)

1	Основы здорового образа жизни (Здоровье. Здоровый образ жизни. Анатомия и физиология человека)	5
2	Физическая культура и спорт Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Физическая активность. Физическая культура. Спорт. Содержание тестов ГТО. Возрастные особенности сдачи нормативов)	1
3	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом (Врачебно-педагогическое наблюдение (ВПН). Экспресс-метод оценки уровня физического состояния. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Оценка физической работоспособности. Самоконтроль)	1
4	Основы здорового питания (Пищеварение. Питательные вещества. Калории. Рацион и режим питания. Виды диет. Последствия неправильного питания)	2
5	Профилактика вредных привычек и зависимостей (Курение. Алкоголизм. Наркомания. Интернет-зависимость. Игромания).	2
6	Организация здорового образа жизни в производственной среде (Рабочая среда. Производственная физическая культура. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Правила сохранения зрения. Как сберечь осанку)	2

7	Техника безопасности (Техника безопасности в спортивном зале во время и вне игры)	1
8	Техника игры в волейбол (Техника передачи мяча. Техника приема мяча. Перемещение на площадке. Техника блокирования)	69 (практика)
9	Тактика игры (Основные игровые схемы. Принципы взаимодействия игроков)	2 теория 24 (практика)
10	Организация и проведение соревнований (Правила игры в волейбол. Требования к игровой площадке. Основы судейства в волейболе, судейская жестикуляция и терминология, состав команды, форма игроков)	3

4. «Баскетбол» (112 часов)

1	Основы здорового образа жизни (Здоровье. Здоровый образ жизни. Анатомия и физиология человека)	5
2	Физическая культура и спорт Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Физическая активность. Физическая культура. Спорт. Содержание тестов ГТО. Возрастные особенности сдачи нормативов)	1
3	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом (Врачебно-педагогическое наблюдение (ВПН). Экспресс-метод оценки уровня физического состояния. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Оценка физической работоспособности. Самоконтроль)	1
4	Основы здорового питания (Пищеварение. Питательные вещества. Калории. Рацион и режим питания. Виды диет. Последствия неправильного питания)	2
5	Профилактика вредных привычек и зависимостей (Курение. Алкоголизм. Наркомания. Интернет-зависимость. Игромания).	2
6	Организация здорового образа жизни в производственной среде (Рабочая среда. Производственная физическая культура. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Правила сохранения зрения. Как сберечь осанку)	2
7	Техника безопасности (Техника безопасности в спортивном зале во время и вне игры)	1
8	Техника игры в баскетбол (Стойка баскетболиста. Основные движения в баскетболе, остановка прыжком. Передача мяча. Ловля мяча. Основы ведения мяча. Основы броска мяча в кольцо. Защитная стойка баскетболиста. Движения в защитной стойке)	69 (практика)
9	Тактика игры (Простейшие взаимодействия и расположение на площадке игроков. Командные действия в защите. Подстраховка с дальней стороны. Быстрый прорыв и использование численного преимущества. Работа над заслонами и противодействие заслонам. Зонный прессинг и переход в зонную защиту)	2 теория 24 (практика)
10	Организация и проведение соревнований (Правила игры, состав команды, форма игроков, судейская жестикуляция и терминология)	3

Тематический план занятий для взрослых
«Фитнес» (108 часов)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1
2	Теоретические сведения (основы знаний)	6
2.1	Здоровье человека и влияние на него физических	2
2.2	Влияние питания на здоровье	2
2.3	Гигиенические и этические нормы	2
3	Общая физическая подготовка	30
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	5
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	5
3.3	Упражнения для ног	5
3.4	Упражнения для туловища	5
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)	10
4	Специальная физическая подготовка	60
4.1	Формирование навыка правильной осанки	10
4.2	Укрепление мышечного корсета	10
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	10
4.4	Упражнения на равновесие	10
4.5	Упражнения на гибкость	10
4.6	Акробатические упражнения	10
5	Дыхательные упражнения	10
6	Показательные выступления	1

Тематический план занятий для детей
«Детская йога» (68 часов)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях йогой. Особенности занятий йогой.	2
2	Способы расслабления. Беседа о важности правильного дыхания. Основы дыхания. Контроль над дыханием.	5
3	Разминка. Способы разогрева и охлаждения. Разминка в игровой форме.	6
4	Беседа о методике выполнения основных поз в йоге	3
5	Позы в положении стоя	8
6	Позы в положении сидя	8
7	Позы в положении лежа на животе	8
8	Позы в положении лежа на спине	8
9	Комплекс упражнений №1 на укрепление основных групп мышц	4
10	Комплекс упражнений №2, направленный на повышение эластичности мышц	4
11	Комплекс упражнений №3, ориентированный на общее оздоровление организма	4
12	Комплекс упражнений №4, ориентированный на укрепление ССС	4
13	Комплекс упражнений №5, ориентированный на расслабление	4

Тематический план занятий с детьми
«Плавание» (34 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Инструктаж по правилам поведения и ТБ.	1
2	Освоение с водой. Всплывание, погружение, скольжение на груди, на спине	5
3	Техника работы ног кролем на спине с подвижной опорой	3
4	Техника работы ног кролем на груди с подвижной опорой	3
5	Техника работы ног кролем на спине без опоры	2
6	Движения рук при плавании кролем на спине с подвижной опорой	2
7	Согласование работы ног и рук при плавании кролем на спине	3
8	Техника работы рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой	3
9	Техника работы рук при плавании кролем на груди без опоры	2
10	Согласование работы рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди	4
11	Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине	5
12	Завершающее занятие. Праздник. Соревнование	1