

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт дополнительного образования
Кафедра физической культуры**

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института
дополнительного образования

О. А. Косинова *Косинова*
«15» января 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИТНЕС»
(60 часов)**

для учащихся 15-35 лет

Учебный план

**Распределение учебного времени по формам организации обучения
и видам учебных работ**

Формы организации занятий	Количество часов
Общая трудоёмкость программы. В том числе аудиторные занятия (включая консультации):	60
Методические занятия	8
Практические занятия	48
Контрольные занятия	4

Учебно-тематический план

№ п/ п	Тема	Кол-во часов	Вид занятий
1.	Фитнес. Правила безопасности и средства восстановления при занятиях фитнесом.	2	методические
2.	Средства и методы фитнеса различных направлений: тренинг на тренажерах и со свободными отягощениями, базовая аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика,	48	практические

	тай-бо, силовой тренинг, йога-латес, стретчинг, фитнес-бокс, плавание, аква-аэробика, настольный теннис		
3.	Разработка и коррекция индивидуальных Фитнес-программ	6	методические
4.	Определение физического развития, физической подготовленности и функционального состояния	4	контрольные