

## План работы внеаудиторного объединения «Фитнес»

на 2019 - 2020 учебный год

Руководитель - Юсупова Н.А

Цель: развитие физических качеств, систем и функций организма.

Задачи:

1. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
2. Совершенствовать двигательный опыт студентов, повышать двигательную активность;
3. Тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную систему подросткового организма;
4. Укреплять здоровье студентов через развитие общей выносливости и физических качеств;
5. Развивать выдержку, смелость, самостоятельность, организованность, инициативность.

План работы внеаудиторного объединения «Фитнес» на 2019 – 2020 учебный год		
№	Срок проведения	Содержание работы
1.	Сентябрь	Упражнения, направленные на проработку мышечного корсета
2.		Упражнения, направленные на проработку мышц рук и ног
3.		Упражнения, направленные на проработку мышц живота и спины
4.		Упражнения, направленные на развитие гибкости
1.	Октябрь	Упражнения, направленные на проработку всего мышечного корсета
2.		Упражнения, направленные на проработку мышц рук и ног
3.		Упражнения, направленные на проработку мышц живота и спины
4.		Упражнения, направленные на развитие гибкости
1.	Ноябрь	Упражнения, направленные на проработку мышечного корсета
2.		Упражнения, направленные на проработку мышц рук и

		ног
3.		Упражнения, направленные на проработку мышц живота и спины
4.		Упражнения, направленные на развитие гибкости
1.	Декабрь	Упражнения, направленные на проработку всего мышечного корсета
2.		Упражнения, направленные на проработку мышц рук и ног
3.		Упражнения, направленные на проработку мышц живота и спины
4.		Упражнения, направленные на развитие гибкости
1.	Январь	Упражнения, направленные на проработку мышечного корсета
2.		Упражнения, направленные на проработку мышц рук и ног
3.		Упражнения, направленные на проработку мышц живота и спины
4.		Упражнения, направленные на развитие гибкости
1.	Февраль	Упражнения, направленные на проработку мышечного корсета
2.		Упражнения, направленные на проработку мышц рук и ног
3.		Упражнения, направленные на проработку мышц живота и спины
4.		Упражнения, направленные на развитие гибкости
1.	Март	Упражнения, направленные на проработку мышечного корсета
2.		Упражнения, направленные на проработку мышц рук и ног
3.		Упражнения, направленные на проработку мышц живота и спины
4.		Упражнения, направленные на развитие гибкости
1.	Апрель	Упражнения, направленные на проработку мышечного корсета
2.		Упражнения, направленные на проработку мышц рук и ног
3.		Упражнения, направленные на проработку мышц живота и спины

4.		Упражнения, направленные на развитие гибкости
1.	Май	Упражнения, направленные на проработку мышечного корсета
2.		Упражнения, направленные на проработку мышц рук и ног
3.		Упражнения, направленные на проработку мышц живота и спины
4.		Упражнения, направленные на развитие гибкости
1.	Июнь	Упражнения, направленные на проработку мышечного корсета
2.		Упражнения, направленные на проработку мышц рук и ног
3.		Упражнения, направленные на проработку мышц живота и спины
4.		Упражнения, направленные на развитие гибкости

Планируемые результаты:

1. Воспитание здорового во всех отношениях человека.
2. Закаливание и укрепление физического и психического здоровья студентов, повышение работоспособности, создание хорошего настроения.
3. Повышение уровня физической подготовленности воспитанников.
4. Развитие спортивно-волевых качеств личности.