


Кировское областное государственное профессиональное образовательное
бюджетное учреждение
«Слободской колледж педагогики и социальных отношений»

УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора по
УиВР  Журавлева О.В.
« 01 » сентября 2020г.

ПЛАН

**ВНЕАУДИТОРНОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ФИТНЕС»
2020 -2021 УЧ.ГОД**

Руководитель

Юсупова Наталья Анатольевна



(подпись)

Слободской
2020

**План внеаудиторного объединения «Фитнес»
на 2020 - 2021 учебный год.
Руководитель Юсупова Н.А**

Цель и задачи

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 реализации кружка «Фитнес» на 2020 – 2021 учебный год		
№	Срок проведения	Содержания работы
1.	Сентябрь	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.	Октябрь	Упражнения, направленные на проработку всего мышечного корсета
2.		Упражнения, направленные на проработку

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

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.

Педагог дополнительного
образования

Н.А. Юсупова