

Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

ПРИНЯТА на заседании
Педагогического Совета
№ 13
от 04. 06. 2024 г.



Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Теоретические и практические основы применения тренажеров,
силового, спортивного оборудования.»

№	Наименование разделов	Кол-во час.	Лекции и	Практические занятия
Теоретическая часть				
1	Что такое атлетическая гимнастика (бодибилдинг)	1	1	-
2	Виды и классификация спортивных тренажеров	1	1	-
3	Основные мышечные группы, развиваемые средствами упражнений с отягощениями. Положительное влияние на системы организма	1	1	-
4	Базовые упражнения, упражнения на отдельные мышечные группы	1	1	-
5	Режим питания и отдыха, самоконтроль при интенсивных занятиях в тренажерном зале	1	1	-
6	Гигиенические требования занимающихся, питьевой режим, профилактика простудных заболеваний. Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале	1	1	-
Итого:		6	6	-
Практическая часть				
1	Профилактика травматизма. Вводная программа первого этапа	9	-	9
2	Программа второго этапа	15	-	15
3	Программа третьего этапа	9	-	9

3.1	Фаза: грудь	12	-	12
3.2	Фаза: дельты	9	-	9
3.3	Фаза: бицепс, трицепс	12	-	12
3.4	Фаза: спина	12	-	12
4.	Программа четвертого этапа	24	-	24
	Итого:	102	-	102
	Итого:	108	6	102