

**Учебно-тематический план  
дополнительной общеобразовательной программы объединения  
«Общезащитная подготовка»  
Первый год обучения**

№ п/ п	Название разделов, тем	Общее количество часов	В том числе:		Форма контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	опрос
2.	Физическая подготовка Комплекс упражнений № 1 (кардионагрузка)	67	0,5	66,5	прак. занятие/ игра/опрос/ сдача нормативов
3.	Техническая подготовка	58	0,5	57,5	сдача нормативов
4.	Комплекс упражнений № 2 (силовая нагрузка)	33	0,5	32,5	сдача нормативов
5.	Итоговое занятие	9	0,5	8,5	сдача нормативов
<b>ВСЕГО:</b>		<b>168</b>	<b>3</b>	<b>165</b>	

**Второй год обучения**

№ п/ п	Название разделов, тем	Общее количество о часов	В том числе:		Форма контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	опрос
2.	Физическая подготовка	40	0,5	39,5	прак. занятие/ игра/опрос/ сдача нормативов
3.	Техническая подготовка	75	0,5	74,5	сдача нормативов
4.	Совершенствование техники бодибилдера	44	0,5	43,5	сдача нормативов

<b>5.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>8</b>	<b>0,5</b>	<b>75</b>	<b>сдача нормативов</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>168</b>	<b>3</b>	<b>165</b>	

### Третий год обучения

№ п/п	Название разделов, тем	Общее количество часов	В том числе:		Форма контроля/ аттестации
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>опрос</b>
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>0,5</b>	<b>23,5</b>	<b>прак. занятие/ игра/опрос/ сдача нормативов</b>
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>80</b>	<b>0,5</b>	<b>79,5</b>	<b>сдача нормативов</b>
<b>4.</b>	<b>Углубленная силовая подготовка</b>	<b>55</b>	<b>0,5</b>	<b>54,5</b>	<b>сдача нормативов</b>
<b>5.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>8</b>	<b>0,5</b>	<b>75</b>	<b>сдача нормативов</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>168</b>	<b>3</b>	<b>165</b>	