Утверждаю

Руководитель проекта

\_\_\_\_\_\_\_ Э.В. Рубцова

Тематический план

курса «Гимнастика тела и души» на 2019-2020 гг.

преподаватель Афанасьева Екатерина Львовна, группа № 27.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата занятий** | **Время проведения** | **Форма занятия** | **Тема (с расшифровкой)** | **Кол-во часов** |
| 03.12.19. | 15.30 | теорит  занятие | Встреча участников курса. Введение. Показания. Противопоказания. | 1 |
| 10.12.19. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Обучение технике выполнения упражнений в положении стоя. Общеукрепляющие упражнения. Деликатная растяжка. Релакс. | 1 |
| 17.12.19. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Обучение технике выполнения упражнений в положении стоя. Общеукрепляющие упражнения. Деликатная растяжка. Релакс. | 1 |
| 24.12.19. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Обучение технике выполнения упражнений в положении стоя. Общеукрепляющие упражнения Деликатная растяжка. Релакс. | 1 |
| 07.01.20. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений. Укрепляющие упражнения. Деликатная растяжка. Релакс. | 1 |
| 14.01.20. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений. Укрепляющие упражнения. Деликатная растяжка. Релакс. | 1 |
| 21.01.20. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений. Укрепляющие упражнения. Деликатная растяжка. Релакс. | 1 |
| 28.01.20. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений. Укрепляющие упражнения. Деликатная растяжка. Релакс. | 1 |
| 04.02.20. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Обучение технике выполнения упражнений в положении лежа на животе. Упражнения, укрепляющие мышцы спины. Деликатная растяжка. Релакс. | 1 |
| 11.02.20. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Обучение технике выполнения упражнений в положении лежа на животе. Упражнения, укрепляющие мышцы спины. Деликатная растяжка. Релакс. | 1 |
| 18.02.20. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Обучение технике выполнения упражнений в положении лежа на животе. Упражнения, укрепляющие мышцы спины. Деликатная растяжка. Релакс. | 1 |
| 25.02.20. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Обучение технике выполнения упражнений в положении лежа на животе. Упражнения, укрепляющие мышцы спины. Деликатная растяжка. Релакс. | 1 |
| 10.03.20. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Упражнения, включающие асинхронные движения для улучшения работы правого и левого полушарий мозга. Деликатная растяжка. Релакс. | 1 |
| 17.03.20. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Упражнения, включающие асинхронные движения для улучшения работы правого и левого полушарий мозг. Деликатная растяжка. Релакс. | 1 |
| 24.03.20. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Упражнения, включающие асинхронные движения для улучшения работы правого и левого полушарий мозга. Деликатная растяжка. Релакс. | 1 |
| 31.03.20. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Упражнения, включающие асинхронные движения для улучшения работы правого и левого полушарий мозга. Деликатная растяжка. Релакс. | 1 |
| 07.04.20. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Обучение технике выполнения упражнений в положении лежа на спине. Силовые упражнения на укрепление мышц живота. Деликатная растяжка. Релакс. | 1 |
| 14.04.20. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Обучение технике выполнения упражнений в положении лежа на спине. Силовые упражнения на укрепление мышц живота. Релакс. | 1 |
| 21.04.20. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Обучение технике выполнения упражнений в положении лежа на спине. Силовые упражнения на укрепление мышц живота. Деликатная растяжка. Релакс. | 1 |
| 28.04.20. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Обучение технике выполнения упражнений в положении лежа на спине. Силовые упражнения на укрепление мышц живота. Деликатная растяжка. Релакс. | 1 |
| 05.05.20. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Обучение технике выполнения упражнений в положении «кошечка». Деликатное вытяжение позвоночника. Релакс. | 1 |
| 12.05.20. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Обучение технике выполнения упражнений в положении «кошечка». Деликатное вытяжение позвоночника. Релакс. | 1 |
| 19.05.20. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Обучение технике выполнения упражнений в положении «кошечка». Деликатное вытяжение позвоночника. Релакс. | 1 |
| 26.05.20. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Обучение технике выполнения упражнений в положении «кошечка». Деликатное вытяжение позвоночника. Релакс. | 1 |
| 02.06.20. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Обучение технике выполнения упражнений в положении лежа на боку. Силовые упражнения на укрепление косых мышц. Деликатная растяжка. Релакс. | 1 |
| 09.06.20. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Обучение технике выполнения упражнений в положении лежа на боку. Силовые упражнения на укрепление косых мышц. Деликатная растяжка. Релакс. | 1 |
| 16.06.20. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Обучение технике выполнения упражнений в положении лежа на боку. Силовые упражнения на укрепление косых мышц. Деликатная растяжка. Релакс. | 1 |
| 23.06.20. | 15.30 | Практич  занятие | Разминочный комплекс. Тестирование. Расслабляющие упражнения. | 1 |
| ВСЕГО часов: | | | | 28 |

ФИО преподаватель: Афанасьева Екатерина Львовна подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_