

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»
(324 часа)

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
1.	Гигиена и самоконтроль	2
2.	Основные понятия о физиологии и анатомии человека	2
3.	Составление специальных индивидуальных планов.	10
4.	Структура тренировочного цикла. Периодизация спортивной тренировки	6
5.	Правила и судейства соревнований по пауэрлифтингу и силовому троеборью.	1
6.	Развитие силы с помощью отягощений.	118
7.	Развитие быстроты.	20
8.	Развитие силовой выносливости на тренажерных устройствах.	120
9.	Развитие гибкости.	17
10.	Развитие ловкости и координационных способностей через спортивные игры.	8
11.	Корректировка телосложения по специальным индивидуальным планам.	20
ВСЕГО		324

Программу подготовил

ОСХР

Д.В.Обухов