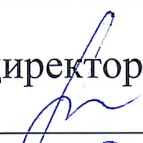


СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВиСР

 И.В.Захарченко

« 26 » 08 2024 год

УТВЕРЖДЕНО

Директор КГБПОУ «ПИК»

 Т.Н.Яковлева

« 26 » 08 2024 год

**Программа
спортивной секции «Атлетическая гимнастика»
на 2024-2025 учебный год**

1. Цели и задачи.

- 1.1. Популяризация игровых видов спорта.
- 1.2. Развитие физических качеств и работоспособности.
- 1.3. Формирование стойкого интереса к занятиям физической культуры и спортом у обучающихся.
- 1.4. Развитие и воспитание гармонично развитого человека.

2. Теоретические занятия.

- 2.1. Гигиена и самоконтроль.
- 2.2. Основные понятия и физиологии и автономии.
- 2.3. Структура тренировочного цикла. Периодизация спортивной тренировки.
- 2.4. Правила и судейства соревнований по пауэрлифтингу и силовому троеборью.

3. Практические занятия.

- 3.1. Развитие силы с помощью отягощений.
- 3.2. Развитие быстроты.
- 3.3. Развитие силовой выносливости на тренажерных устройствах.
- 3.4. Развитие гибкости.
- 3.5. Развитие ловкости и координационных способностей через спортивные игры.
- 3.6. Корректировка телосложения по специальным индивидуальным планам.