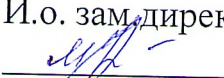



СОГЛАСОВАНО

И.о. зам. директора по ВСП  
  
М.С.Нерода  
«01» сентября 2022 год

УТВЕРЖДЕНО

Директор КГБПОУ «ПИК»  
  
С.Г.Чернота  
2022 год



**Программа**  
**спортивной секции «Атлетическая гимнастика»**  
на 2022-2023 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.

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



Д.В.Обухов