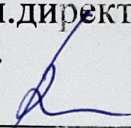



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

И.о.зам.директора по ВСР
«ПИК»

Директор КГБПОУ

 И.В.Захарченко

 С.Г.Чернота

«26» июня 2023 год

«26» июня 2023 год



Программа
спортивной секции «Атлетическая гимнастика»
на 2023-2024 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

Обухов

Д.В.Обухов