

Учебный план

| №№ п.п. | Раздел, тема | Количество часов | | | Форма проведения промежуточной аттестации |
|------------|---|------------------|----------|-----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Теоретические занятия | 2 | 2 | - | Сдача контрольных нормативов |
| 1.1 | История развития атлетической гимнастики. Атлетическая гимнастика и ее разновидности. Основные цели, задачи и методы атлетической гимнастики. Техника безопасности на занятиях. | 1 | 1 | | |
| 1.2 | Режим питания при интенсивных занятиях атлетической гимнастикой. Водно-солевой режим. Составление и ведение дневника тренировок. Техника безопасности на занятиях. | 1 | 1 | | |
| 2. | Практические занятия | 70 | - | 70 | |
| 2.1 | Общесфизическая подготовка | 18 | - | 18 | |
| 2.2 | Специальная силовая подготовка | 48 | - | 48 | |
| 2.3 | Контрольные испытания | 2 | - | 2 | |
| 2.4 | Соревнования | 2 | - | 2 | |
| | Итого: | 72 | 2 | 72 | |