Дьяков Сергей Михайлович
Подписан: Дьяков Сергей Михайлович
DN: OU=Директор, O="СПб ГБПОУ Техникум ""Автосервис"" (МЦПК)""", CN=Дьяков Сергей Михайлович, E=t.avtoservis@obr.gov.spb.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.02.12 16:20:53+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Учебный план

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Гиревой спорт

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	**Тема 1.** Вводное занятие	**4**	**2**	**2**	Собеседование
2	**Тема 2.** Физическое воспитание и развитие	**4**	**2**	**2**	Тестирование
3	**Тема 3.** Психологическая культура.	**2**	-	2	Собеседование
4	**Тема 4.** Техническая и тактическая подготовка	**2**	1	1	Собеседование
5	**Тема 5.** Приемы помощи при травмах.	**2**	-	2	Отработка приемов помощи при травмах
6	**Раздел 1. Общефизическая подготовка**	**28**	**1**	**27**	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
7	**Тема 1.** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	14	1	13	Показ видов техники строевых перемещений
8	**Тема 2.** Упражнения с гантелями. Акробатические упражнения.	8	-	8	Испытания на координацию движений
9	**Тема 3.** Спортивные и подвижные игры	6	-	6	Итоги игры
10	**Раздел 2 Специальная физическая подготовка**	**58**	**8**	**50**	Выполнение контрольных нормативов по СП
11	**Тема 1.** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	10	2	8	Тестирование на скоростные качества

12	**Тема 2.** Упражнения, развивающие выносливость и силу	16	2	14	Тестирование на силу и выносливость
13	**Тема 2.** Упражнения укрепления рук, шеи, плечевого пояса	8	-	8	Тестирование на плечевой пояс
14	**Тема 3.** Упражнения для совершенствования рывка	16	2	14	Тестирование на рывки
15	**Тема 4.** Упражнения для развития гибкости	8	2	6	Тестирование на гибкость
16	**Раздел 3 Техническая подготовка**	**30**	**2**	**28**	Выполнение контрольных нормативов по ТП
17	**Тема 1.** Упражнения с гирями.	30	2	28	Испытания на технику владения гирями
18	**Раздел 4 Тактическая подготовка**	**8**	**2**	**6**	Выполнение контрольных нормативов по ТП
19	**Тема 1.** Тактика проведения толчков	2	-	2	Испытания на тактику толчков
20	**Тема 2.** Тактика участия в соревнованиях	6	2	4	Собеседование
21	**Раздел 5. Соревнования**	**4**	**-**	**4**	Учебная игра
22	**Тема 1** Соревнования. Правила соревнований.	4	-	4	Учебная игра
23	Итоговое занятие	**2**	**-**	**2**	Товарищеская встреча - соревнование
Всего:		**144**	**18**	**126**	