



Утверждаю

Директор ГБПОУ НТЖТ

В.И. Односторонцев

« 01 » 09 2020 г.

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
«Гиревой спорт»

Программа без учебных модулей на 1 год обучения

№ п/п.	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1	4	4	2	
	Введение	2	2	0	
	Тема 1.1 Инструктаж по мерам безопасности	2	2	0	
1.1.	Тема 1.2 Выносливость сила и гибкость	16	0	16	
1.2.	Раздел 2 ОФП, специальная акробатика Тема 2.1 Специальная акробатика	47	0	47	
1.3.	Раздел 3 ОФП, освобождение от захватов Тема 2.2 Освобождение от захватов	18	0	18	
1.4.	Раздел 4 ОФП, Обучение технике выполнения толчка двумя руками Тема 3.1 ОФП, Обучение технике выполнения толчка двумя руками	18	0	18	
1.5.	Раздел 5 ОФП, Совершенствование рывка Тема 3.2 ОФП, Совершенствование техники рывка	11	0	11	
1.6.	Раздел 6 ОФП, Совершенствование толчка Тема 3.3 ОФП, Совершенствование техники толчка	4	0	4	
	Итоговое занятие (Дифференцированный зачёт)	2	0	2	По итогам – сдачи нормативов. Выполнение тематических заданий
	Итого:	120	4	116	