

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«НИЖНЕУДИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»

«Утверждаю»
Директор ГБПОУ НТЖТ
В. И. Односторонцев
2020 год



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГИРЕВОЙ СПОРТ»

г. Нижнеудинск

2020г.



Утверждаю

Директор ФГБПОУ НГЖТ

В.И. Односторонцев

2020 г.

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
«Гиревой спорт»**

Программа без учебных модулей на 1 год обучения

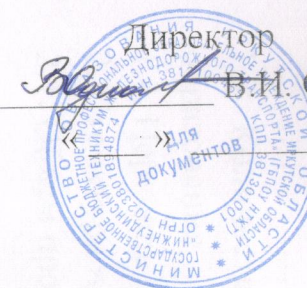
№ п/п.	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1	4	4	2	
	Введение	2	2	0	
	Тема 1.1 Инструктаж по мерам безопасности	2	2	0	
1.1.	Тема 1.2 Выносливость сила и гибкость	16	0	16	
1.2.	Раздел 2 ОФП, специальная акробатика Тема 2.1 Специальная акробатика	50	0	50	
1.3.	Раздел 3 ОФП, освобождение от захватов Тема 2.2 Освобождение от захватов	24	0	24	
1.4.	Раздел 4 ОФП, Обучение технике выполнения толчка двумя руками Тема 3.1 ОФП, Обучение технике выполнения толчка двумя руками	24	0	24	
1.5.	Раздел 5 ОФП, Совершенствование рывка Тема 3.2 ОФП, Совершенствование техники рывка	15	0	15	
1.6	Раздел 6 ОФП, Совершенствование толчка Тема 3.3 ОФП, Совершенствование техники толчка	7	0	7	
	Итоговое занятие (Дифференцированный зачёт)	2	0	2	По итогам – сдачи нормативов. Выполнение тематических заданий
	Итого:	144	4	140	

Утверждаю

Директор ГБПОУ НТЖТ

В.И. Односторонцев

2020г.



Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы

«Гиревой спорт»

Программа без учебных модулей

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Введение	4 ч									
Раздел 1	6 ч	10 ч								
Раздел 2		6 ч	16 ч	16 ч	12 ч					
Раздел 3					2 ч	12 ч	12 ч			
Раздел 4						4 ч	4 ч	16 ч		
Раздел 5									15 ч	
Раздел 6									1 ч	6 ч
Промежуточная аттестация										2 ч
Всего	10	16	16	16	14	16	16	16	16	8