

## Рабочая программа модуля 1-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации
1	Вводное занятие. Введение в курс «Атлетическая гимнастика». Как достичь качеств: сила, молодость, красота тела и здоровья	3	3	-	собеседование
2	Правильное дыхание	6	3	3	опрос
3	Разминка	12	3	9	опрос, выполнение заданий
4	Комплекс упражнений с преодолением веса собственного тела	24	6	18	выполнение нормативов
5	Гимнастика растяжения	69	7,5:	61,5:	опрос, выполнение тестовых заданий
5.1	Вытяжение мышц шеи	15	1,5	13,5	
5.2	Вытяжение мышц спины	12	1,5	10,5	
5.3	Вытяжение мышц груди	12	1,5	10,5	
5.4	Вытяжение тазобедренных мышц	15	1,5	13,5	
5.5	Вытяжение мышц подколенных сухожилий, мышц икроножных и нижней части голени	15	1,5	13,5	
6	Упражнения с резиновым бинтом	24	4,5	19,5	опрос, выполнение тестовых заданий
7	Укрепляющая гимнастика	45:	4,5:	40,5:	опрос, выполнение тестовых заданий
7.1	Упражнения для средней части тела	15	1,5	13,5	
7.2	Упражнения для средней части живота	15	1,5	13,5	
7.3	Упражнения для живота	15	1,5	13,5	
8	Прыжок через живые опоры	21	3	18	опрос, выполнение тестовых заданий
9	Рукам рабочая сноровка	48:	4,5:	43,5:	опрос, выполнение
9.1	с гимнастической палкой	18	1,5	16,5	

9.2	со скакалкой и флажком	12	1,5	10,5	тестовых заданий
9.3	с резиновым мячиком	18	1,5	16,5	
10	Игры на развитие силовых качеств	27	3	24	выполнение заданий
11	Занятия с гантелями	27	2	25	опрос, выполнение тестовых заданий
12	Промежуточная аттестация	6		6	выполнение нормативов, соревнования
13	Мероприятия воспитательного характера	12		12	педагогическое наблюдение
	<b>Всего часов</b>	<b>324</b>	<b>44</b>	<b>280</b>	

### Рабочая программа модуля 2 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	3	3		беседа
2	Правильное дыхание	6	3	3	опрос
3	Разминка	12	3	9	опрос, выполнение заданий
4	Комплекс упражнений с преодолением веса собственного тела	24	6	18	выполнение нормативов
5	Гимнастика растяжения	69:	7,5:	61,5:	опрос, выполнение тестовых заданий
5.1	Вытяжение мышц шеи	15	1,5	13,5	
5.2	Вытяжение мышц спины	12	1,5	10,5	
5.3	Вытяжение мышц груди	12	1,5	10,5	
5.4	Вытяжение	15	1,5	13,5	
5.5	тазобедренных мышц Вытяжение мышц подколенных сухожилий, мышц икроножных и нижней части голени	15	1,5	13,5	
6	Упражнения с резиновым бинтов	24	4,5	19,5	опрос, выполнение тестовых заданий
7	Укрепляющая гимнастика	45:	4,5	40,5:	опрос, выполнение тестовых заданий
7.1	Упражнения для средней	15	1,5	13,5	
7.2	части тела	15	1,5	13,5	
7.3	Упражнения для средней	15	1,5	13,5	

	части живота Упражнения для живота				
8	Прыжок через живые опоры	21	3	18	выполнение тестовых заданий
9	Рукам рабочая сноровка:	48:	4,5:	43,5:	опрос, выполнение тестовых заданий
9.1	с гимнастической палкой	18	1,5	16,5	
9.2	со скакалкой и флажком	12	1,5	10,5	
9.3	с резиновым мячиком	18	1,5	16,5	
10	Игры на развитие силовых качеств	27	3	24	выполнение заданий
11	Занятия с гантелями	27	2	25	опрос, выполнение заданий
12	Мероприятия воспитательного характера	12		12	педагогическое наблюдение
13	Промежуточная аттестация, аттестация по итогам прохождения программы	6		6	выполнение нормативов, соревнования
	<b>Всего часов</b>	<b>324</b>	<b>44</b>	<b>280</b>	