

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	модуль	часы	Формы аттестация
1	Модуль 1-го года обучения	324	зачет
2	Модуль 2-го года обучения	324	зачет
	Всего по программе	648	

Учебный план модуля 1-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Введение в курс «Атлетическая гимнастика». Как достичь качеств: сила, молодость, красота тела и здоровья	3	3	-
2	Правильное дыхание	6	3	3
3	Разминка	12	3	9
4	Комплекс упражнений с преодолением веса собственного тела	24	6	18
5	Гимнастика растяжения	69	7,5:	61,5:
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
7	Укрепляющая гимнастика	45:	4,5:	40,5:
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
9	Рукам рабочая сноровка	48:	4,5:	43,5:
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
11	Занятия с гантелями	27	2	25
12	Промежуточная аттестация	6		6
13	Мероприятия воспитательного характера	12		12
	Всего часов	324	44	280