**Учебный план по виду спорта: гиревой спорт**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации (контроля)** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Раздел 1.Теоретические знания** | | | | | |
| 1.1 | Вводное занятие. Правила по технике безопасности | 1 | 1 | - | Беседа-Опрос |
| 1.2 | История развития  гиревого спорта в стране и мире. | 1 | 1 | - | Беседа-Опрос |
| 1.3 | Место занятий, оборудование,  инвентарь. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 1.4 | Строение и функции  Организма. Питание спортсмена. Режим дня. Медицинское обследование. | 2 | 2 | - | Опрос |
| 1.5 | Правила  соревнований, их  организация и проведение. Инструкторство и судейство. | 1 | 1 | - | Опрос |
| **Раздел 2**.**Практические знания** | | | | | |
| 2.1 | Общая физическая подготовка. | 32 | - | 32 | Тренировка |
| 2.2 | Специальная физическая  подготовка. | 32 | - | 32 | Тренировка |
| 2.3 | Основы технической и тактической подготовки. | 56 | - | 56 | Тренировка |
| 2.4 | Тактика выступления на соревнованиях | 4 | - | 4 | Соревнования |
| 2.5 | Контрольные нормативы (виды).Сдача нормативов | 7 | - | 7 | Выполнение контр.  нормативов |
| 2.6 | Восстановительные мероприятия | 7 | - | 7 | Тренировка |
| **ИТОГО:** | | **144** | **5** | **139** |  |