

Директор МКУДО «ДЮСШ ЗМР» Л.А.Анурова



сентябрь 2019 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Вид спорта: **ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

СОДЕРЖАНИЕ	УЧЕБНЫЕ ГРУППЫ						
	Начальная подготовка		учебно-тренировочные				
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>							
1. Физическая культура и спорт в России.	1	1	1	1	1	1	1
2. Состояние и развитие художественной гимнастики в России.			1	1	1	1	1
3. Правила поведения в спортивном зале.	1	1					
4. Меры предупреждения спортивного травматизма.		1	1	1	1	1	1
5. Гигиена и закаливание	1	1	1	1	1	1	1
6. Врачебный контроль			1	1	2	2	2
7. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на функциональную деятельность основных органов человека			1	1	1	1	1
8. Методика обучения и тренировки гимнасток.					1	1	1
9. Общая, специальная, физическая и специально-двигательная подготовка					1	1	1
10. Психологическая подготовка					1	1	1
11. Сведения о технике подготовки гимнасток.		1	1	1	1	1	1
12. Планирование тренировки.					2	2	2
13. Правила организации и проведения соревнований		1	1	1	1	1	1
14. Оборудование и инвентарь		1	1	1	1	1	1
15. Терминология	1	1	1	1	1	1	1
<b>ИТОГО ПО ТЕОРИИ:</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>							
1. Общая физическая подготовка	70	70	70	90	90	90	100
2. Специальная физическая подготовка и двигательная подготовка	50	50	80	90	100	100	100
3. Техническая подготовка:							
А/ Акробатика	50	60	60	70	70	90	90
Б/ Хореография	50	80	120	130	140	140	150
В/ Изучение техники гимнастических упражнений	97	182	262	316	386	470	554
4. Инструкторская и судейская практика	4	10	12	12	20	20	20
5. Контрольные испытания	9	8	10	10	10	10	10
6. Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана						
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>308</b>	<b>460</b>	<b>460</b>	<b>718</b>	<b>816</b>	<b>920</b>	<b>1024</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>

Заместитель директора по УВР:

Н.В.Гололобов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575790

Владелец Анурова Людмила Алексеевна

Действителен с 17.06.2021 по 17.06.2022