

Учебный план тренерско-преподавательской нагрузки
по ДООП «Групповые упражнения в художественной гимнастике» (Базовый уровень)

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе:		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка:	8	8		Опрос/беседа
	1.1 Краткий обзор состояния художественной гимнастики.	1	1		
	1.2 Гигиена закаливания, режим и питание спортсменов.	1	1		
	1.3 Особенности групповых упражнений.	1	1		
	1.4 Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.	1	1		
	1.5 Организация и проведение соревнований в групповых упражнениях по художественной гимнастике	1	1		
	1.6 Правила соревнований в групповых упражнениях.	1	1		
	1.7 Меры предупреждения травм, страховка, помощь.	1	1		
	1.8 Особенности психологической подготовки, самоконтроль.	1	1		
2.	Изучение и совершенствование индивидуальной техники упражнений художественной гимнастики	32		32	Аттестация/ групповой индивидуальный просмотр
	<i>Беспредметная подготовка:</i>				
	- повороты	4		4	
	- прыжки	4		4	
	- равновесия	4		4	
	<i>Предметная подготовка</i>				
	- скакалка	4		4	
	- обруч	4		4	
	- мяч	4		4	
	- булавы	4		4	
- лента	4		4		
3.	Техническая подготовка в групповых упражнениях	97		97	
	- сотрудничества в упражнении б/предмета	22		22	
	- сотрудничества, риски и переброски в упражнениях с предметом	70		70	
	- поддержки	5		5	
4.	Хореографическая и музыкально-двигательная подготовка	15		15	
5.	Общая физическая подготовка	15		15	Зачет
6.	Специальная физическая подготовка	15		15	Зачёт
7.	Психологическая подготовка	2		2	
8.	Приём тест-нормативов	5		5	Аттестация
9.	Участие в соревнованиях (клубные, районные), открытых занятиях, показательных выступлениях	6		6	Выступления, соревнования, показательные выступления
Итого часов:		195	8	187	